

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Prof. DR. H. Budi Santoso, MSc, APU, lahir di Yogyakarta, 16 Agustus 1946.

**Pendidikan:** Sarjana Fisika UGM 1970, M.Sc 1972, Doktor of Philosophy Fisika Atom Essex University England 1974, SESPANAS Jakarta 1987 dan Lemhannas KSA IX Jakarta 2001.

**Pekerjaan:** Asisten/ Dosen Fisika, AKABRI Magelang 1965-1968, Kepala Laboratorium Fisika Atom/ Nuklir, Pusat Penelitian Nuklir Yogyakarta 1974-1985, Kepala Proyek Instrumentasi Nuklir, Proyek Pembangunan Reaktor Nuklir Yogyakarta 1974-1979, Dosen Pasca Sarjana Universitas Indonesia, Opto-Elektroteknika dan Aplikasi Laser 1977-1979, "Guru Besar Tamu" Hokaido University 1980, Associate Member ICTP (International Centre for Theoretical Physics) Trieste Italy, sponsored by IAEA, UNESCO 1980-1990, Anggota Dewan Riset Nasional Kelompok Energi Dan Lingkungan Hidup, Ketua/ Anggota Panelis Evaluasi Riset Unggulan Terpadu (RUT), Riset Unggulan Kemitraan (RUK) 1995-2005, Lektor Kepala (*Fisika Kuantum*) UGM 1985, Staf Ahli Bidang Kesisteman dan Modelling Setjen Dewan Hankamnas 1998 s/d 2000, Professor Riset (APU), Fisika Numerik 1991, Dekan Fakultas Matematika, dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Nasional (UNAS) Jakarta 1998 s/d 2003, Dosen Filsafat Metafisika Universitas Panca Budi Medan 1999, Guru Besar Fisika UNAS tahun 2003 s/d sekarang, Sekretaris Jenderal Dewan Ketahanan Nasional (semula bernama Dewan Pertahanan Keamanan Nasional) 2002 s/d 2005, Dosen 'Filsafat Ilmu Pengetahuan' Program Doktor Ilmu Politik UNAS 2013 dan **Dosen Fisika Medik UNAS 2003-sekarang**.

**Tanda Jasa dan Penghargaan:** Penghargaan dan Hadiah Beasiswa LIPI, "Juara Nasional" Ujian SMA 1964, Piagam Penghargaan Mengajar 1965-1968 di AKABRI Magelang oleh Gubernur AKABRI, Mayjen Sarwo Edhie Wibowo, The British Council Award Untuk Program Doktor Colombo Plan The British Council 1970-1973, Piagam Penghargaan Pengabdian 15 tahun di BATAN, 1989, Piagam Penghargaan Rapat Kerja Setjen Dewan Hankamnas dengan Lembaga 1991, Formal Penyelenggaraan Pemerintahan Negara tentang Materi GBHN 1993 Setjen Dewan Hankamnas, Rapat Kerja Terbatas Perkiraan Strategik Nasional Jangka Sedang 1993-1998, Setjen Dewan Hankamnas tahun 1991 dan Satyalancana Karya Satya Negara RI 1996.

**Pengalaman lain:** kunjungan ke luar negeri lebih dari lima puluh kali ke berbagai negara dalam rangka seminar, kerjasama, studi banding antar lembaga pemerintah dan lain-lain.

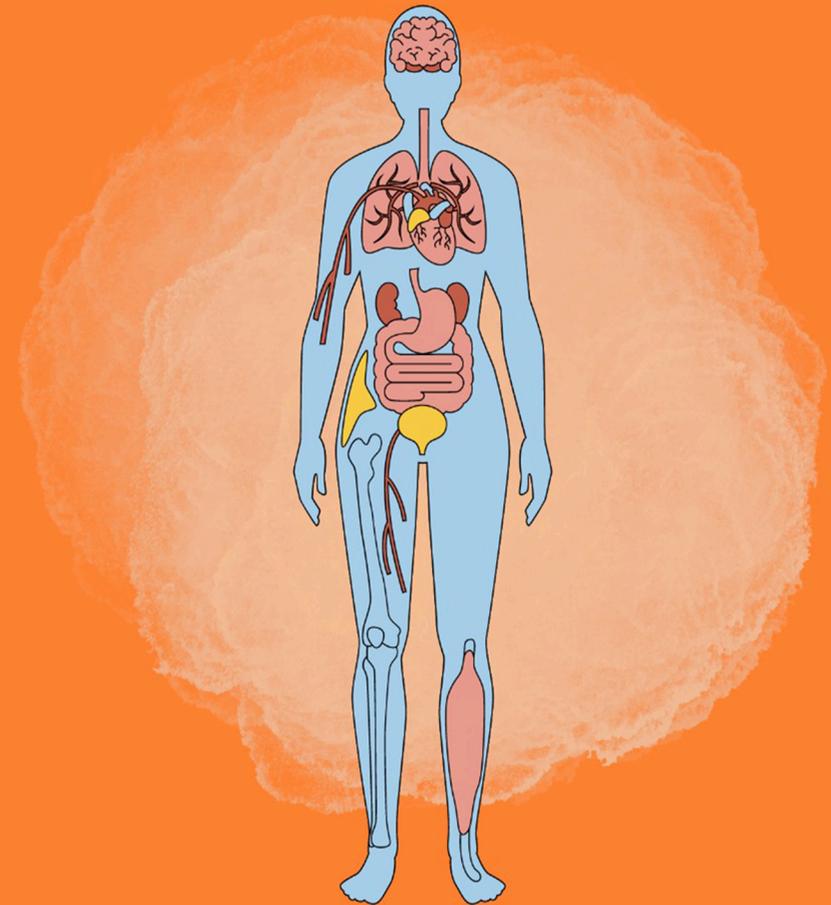
**Keluarga:** menikah dengan **Gusti Bandoro Raden Ayu Sri Kusaladewi**, binti **Sri Sultan Hamengkubuwono IX** tahun 1982 dan telah dikarunia tiga orang putra yaitu, RM. Bibid Kuslandinu Bayubudi, S.H (lahir: 18-11-1984), Diplomat Muda Kemlu, RM. Kuslandita Damarjati, S.Kom (lahir: 14-04-1986) Engineer XL dan RM. Kuslandika Kusuma Aji (lahir: 18-11-1996) pelajar.



Prof. Dr. Budi Santoso. M.sc., APU.

Penyakit Lima Organ Tubuh  
dan Deteksi Empirik

# Penyakit Lima Organ Tubuh dan Deteksi Empirik



Prof. Dr. H. Budi Santoso, M.Sc., APU

**Prof. Dr. Budi Santoso, M.Sc. APU.**

**PENYAKIT LIMA ORGAN TUBUH  
DAN DETEKSI EMPIRIK**



# **PENYAKIT LIMA ORGAN TUBUH DAN DETEKSI EMPIRIK**

**PENULIS :** Prof. Dr. Budi Santoso, M.Sc. APU.

**Ukuran Buku :** 15 cm X 23 cm + R.xx + 256 halaman

**EDITOR :** Dr. Sujarwo, S.Pd., M.Pd.

**Penyunting :** RM. Bibid Kuslandinu Bayubudi

**ISBN :** 978-623-7273-745

**Penerbit :** LPU-UNAS

**Alamat Penerbit :**

Lembaga Penerbitan Universitas Nasional (LPU-UNAS)

Jl. Sawo Manila, No. 61. Pejaten. Pasar Minggu.

Jakarta Selatan. 12520. Telphon : 021-78837310/

021-7806700.

(hunting). Ex. 172. Fax : 021-7802718

**Email :** [bee\\_bers@yahoo.com](mailto:bee_bers@yahoo.com).

**Sumber Caver :** [www.canva.com](http://www.canva.com)

**Cetakan :** Februari 2024

**Hak Cipta dilindungi oleh undang-undang**

**SAMBUTAN**  
**PEMBINA YAYASAN AR-RIDLO**  
**Prof. Dr. H. Arif Sazili Rachmat**

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala karunia, berkah dan rahmat-Nya, dan salam sejahtera bagi pembaca yang budiman.

Berkat ketekunan dan usaha yang tidak mengenal lelah, kepada **Prof. Dr. Budi Santoso, M.Sc. APU** tak lupa kami sampaikan, ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya, juga kepada **Dr. Sujarwo, S.Pd, M.Pd**, dan kawan-kawan yang telah membantu hingga tersusunnya buku kesehatan ini secara sistematis dari catatan-catatan kesehatan Ar-Ridlo.

Dengan tersusunnya menjadi sebuah buku kesehatan semoga bisa di jadikan pedoman untuk hidup dan kehidupan, supaya tetap sehat dan bugar sampai usia lanjut secara alami baik jasmani maupun rohani.

Semoga amal ibadah yang di tulis dan di bukukan ini bermanfaat bagi kemaslahatan umat dan mendapatkan balasan pahala dari Tuhan Yang Maha Esa. Aamiin

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Jakarta, Februari 2024

## SAMBUTAN

**Dr. dr. Siti Fadilah Supari, Sp.JP (K)**

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Para pembaca yang budiman, bila anda membaca buku ini yang harus anda cermati adalah buku ini berisi pengalaman-pengalaman Prof Budi ketika memperdalam pengetahuan cara pengobatan metode Prof Arief. Prof Budi mencatat dengan seksama apa yang didengar dan apa yang dilihat didalam metode pengobatan yang dilakukan oleh Prof Arief dengan berdasarkan pengalaman-pengalaman secara empiris ketika mengobati segala penyakit, yang diderita oleh pasien-pasien yang datang. Saya mengenal Prof Arief ini dengan baik, dan saya menyaksikan seberapa banyak pasien yang membutuhkan pertolongannya dan bagaimana pasien-pasien tersebut disembuhkan dengan cara yang sangat unik, spesifik dengan menggunakan bahan-bahan alami murni yang terdiri dari daun-daunan, akar-akaran, dan lain sebagainya. Pasien-pasien menjadi sangat fanatik sehingga baru bertemu muka dengan Prof Arief mereka merasa sembuh. Tidak sedikit yang saya lihat sendiri pasien-pasien yang semula tidak bisa berjalan lancar karena stroke kemudian saya lihat telah bisa berjalan dengan baik. Pasien-pasien yang *aphasia* pasca stroke menjadi bisa berbicara kembali. Sayang hal-hal seperti ini tidak tercatat rapi. Hampir semua pasien Diabetes yang tadinya sangat tergantung dengan obat-obatan diabetes terbebas dari diabetesnya.

Prof Arief mempunyai cara mendiagnosa sesuatu penyakit dan kemudian mengobatinya dengan cara-cara

yang tidak sama dengan metode kedokteran barat. Meskipun masih menggunakan istilah-istilah organ-organ sebagai-mana Ilmu kedokteran barat, tetapi sesungguhnya Prof Arief memiliki metode sendiri yang dinamakan sebagai pengobatan dengan cara Fisioterapi Ar-ridlo. Prof Arief memiliki keAriefan untuk mengetahui tanda-tanda gangguan kesehatan yang diderita oleh pasien-pasiennya. Sekaligus mengetahui jalan keluarnya, yaitu dengan mengembalikan keseimbangan proses metabolisme dalam tubuh.

Dalam salah satu konsep intinya adalah dalam tubuh manusia sehat itu terdapat keseimbangan humoral yang dinamis, sehingga organ-organ penting didalam tubuh bekerja dengan baik dalam merespons peristiwa fisiologis yang terjadi sehari-hari. Selama keadaan tubuh seperti itu maka Insya Allah akan sehat seterusnya dan berumur panjang. Sebaliknya bila keseimbangan humoral didalam tubuh terganggu maka tubuh akan bereaksi untuk tetap mempertahankan keseimbangan sampai tubuh tidak mampu mempertahankan keseimbangan yang fisiologis tadi. Dari sinilah penyakit itu datang, reaksi tubuh yang fisiologis berubah menjadi reaksi patologis.

Perubahan keseimbangan fisiologis sangat dipengaruhi oleh makanan/ pola makan dan pola hidup. Asupan makanan kedalam tubuh merupakan faktor yang sangat penting dalam terjadinya gangguan kesehatan pada manusia. Maka "lambung" merupakan organ yang sangat penting dalam menapis suatu kemungkinan datangnya penyakit. Didalam Ilmu kedokteran modern, ilmu seperti ini juga berkembang dengan pesat, yang disebut sebagai Nutri-epigenomik, dimana faktor makanan akan mempengaruhi ekspresi genetik meskipun

tidak mengganggu DNA nya.

Prof Arief ini selalu menggunakan terapi diet (dengan mengekspresikan pantang terhadap sesuatu makanan), disamping memberikan terapi dengan bahan-bahan alami, Prof Arief dalam menangani pasien yang datang kepadanya sangat personal. Setiap pasien mempunyai jenis terapi spesifik meskipun konsepnya sama. Contohnya dalam mengatur diet, Prof Arief mementingkan pantangan terhadap sesuatu jenis makanan tertentu kepada pasien tertentu tergantung dengan kesimpulannya dalam pemeriksaan fisik dan anamnesa yang dilakukan.

Metode yang sangat menarik, mengembalikan kemampuan tubuh dalam keadaan se-fisiologis mungkin dengan menggunakan cara dan bahan-bahan alami. Metode keseimbangan dalam pengaturan humoral dalam tubuh akan menetralkan proses-proses yang tidak fisiologis dalam tubuh.

Selain itu Prof Arief ini selalu menggunakan kalimat-kalimat tauhid dalam mengobati pasiennya, sehingga pasien akan terlatih kepasrahannya kepada Tuhan dan hal ini *me-manage* stress yang tadinya dibawa oleh pasien dari rumah. Pasien sangat percaya kepada metode yang diberikan, keimanan kepada Tuhan juga meningkat maka akan sangat membantu kesembuhan pasien itu sendiri.

Pasien yang datang mengalir seperti air, tidak pernah membuat Prof Arief ini tampak kecapaian, tetapi dengan senyuman khasnya beliau terus mengobati pasien-pasiennya dengan penuh semangat dan tetap bugar diusianya. Keikhlasannya dalam membelai hati pasien-pasien merupakan obat yang paling mujarab bagi pasien-

pasien yang datang padanya.

Selain pengaturan pola makan dan herbal alami, Prof Arief memberikan terapi *pengurutan* khusus yang dilakukan oleh para ahlinya (asisten) dan juga olahraga teratur tiap hari minggu malam yang dipimpinnya secara langsung.

Buku ini hanya suatu bagian kecil dari pengetahuan atau kepandaian Prof Arief dalam memberikan terapi kepada pasien-pasiennya. Beliau berusaha menerjemahkan dalam bahasa kedokteran, mungkin ada yang bisa diterjemahkan dengan tepat mungkin ada yang tidak bisa diterjemahkan begitu saja. Memang ada hal yang tidak mudah ditiru, tidak mudah diwarisi oleh orang lain dari beliau ini, yaitu kemampuan beliau yang unik yang tidak bisa dituangkan dalam bahasa ilmu kedokteran yang ada, tetapi manfaatnya bisa jelas dirasakan oleh pasien-pasiennya. Buku ini sekedar memberikan gambaran umum bagaimana dasar berpikirnya metode pengobatan fisiologis Ar-ridlo ini. Mudah-mudahan akan semakin memahami dan mendalami apa yang di lakukan dalam terapi metode Prof Arief ini.

*Wassalamu Alaikum Warahamatullahi Wabarakatuh.*



**Prof. Dr. Budi Santoso, M.Sc. APU**

## KATA PENGANTAR

Materi yang disajikan dalam buku ini merupakan kumpulan catatan hasil dari ceramah dan catatan oleh Prof DR H Arief S Rachmat. Penulis mengikuti dengan seksama metode penyehatan yang disebut dengan Fsisoterapi Arridlo. Penulis merupakan salah satu pasien yang sebelumnya pernah dibedah jantung, koroner di Rumah Sakit Harapan Kita.

Menurut dokter jantung dari Rumah sakit Harapan Kita yang merawatnya ia harus minum obat jantung seumur hidup. Setelah mengikuti fisioterapi Arridlo tidak lebih dari enam bulan, ternyata badan menjadi bugar kembali tanpa minum obat lagi, kecuali ramuan herbal yang diberikan di sini.

Melalui pengamatan sehari-hari dapat penulis laporkan adanya berbagai penyakit yang diderita pasien yang secara medic atau sejauh ilmu kedokteran belum berhasil menangani, berhasil disembuhkan/ disehatkan kembali.

Sebagai contoh ada pasien yang terkena gagal ginjal, yang semula harus cuci darah (HD) seminggu dua kali, setelah fisioterapi secara teratur dan mentaati pantangan dan anjuran, terjadi perbaikan kesehatan, diawali dengan kenaikan, kadar darah merah.

Cuci darah yang semula seminggu dua kali menjadi seminggu sekali, selanjutnya sebulan sekali dan akhirnya bebas/ sembuh.

Ada pasien yang terkena stroke jantung (kaki dan tangan kanan lumpuh, kadang diikuti mulut menyon) saat datang digotong atau pakai kursi roda, setelah kurang dari setahun dapat datang dengan sepeda motor sendiri. Demikian juga yang stroke ginjal (kaki dan tangan kiri lumpuh) setelah beberapa waktu dapat berjalan sendiri.

Ada pasien menderita diabetes mellitus (DM) yang sudah harus diamputasi, dapat mengalami penyembuhan setelah fisioterapi, dan banyak lagi yang pembaca dapat saksikan dengan datang sambil cek kesehatan di Yayasan Arridlo, jalan Pertengahan no 1, Cijantung, Jakarta Timur.

Prinsip kebugaran atau penyehatan Arridlo adalah fisioterapi. Ditera dimaksudkan untuk mengembalikan kebugaran fungsi organ tubuh yang utama yaitu lambung, liver, jantung, ginjal dan paru-paru.

Apabila ke lima organ tubuh itu kembali normal, maka kondisi kesehatan seorang akan kembali karena semua penyakit akan hilang dengan sendirinya.

Dalam dunia kedokteran, dokter melakukan diagnosis atas dasar keluhan dan kelainan pasien. Yang diderita pasien sebenarnya adalah akibat atau muara atau derivat dari sebab akibat kelemahan salah satu atau secara bersama organ-organ utama tersebut.

Sebagai contoh seorang yang pusing kepalanya, ia mengobati dirinya sendiri dengan meminum obat penghilang pusing, namun bila penyakit pusing selalu

datang kembali, maka dokter mencari penyebabnya. Ternyata si pasien menderita darah tinggi atau gula tinggi misalnya. Setelah diberi obat tensi atau gula darah, pusingnya otomatis hilang. Disini dokter berhasil mengidentifikasi/ mendiagnosis penyebab pada tingkat satu.

Kalau tidak ditemukan penyebab penyakit yang lebih awal/ hulu lagi, maka pasien akan bergantung pada obat tensi atau gula darah seumur hidup dengan akibat jangka panjang pada organ lainnya.

Pendekatan atau approach dalam kedokteran dengan demikian bersifat diferensial karena menangani masalahnya secara parsial dari sisi muara atau sisi akibat. Dari sisi ini berkembanglah keahlian atau spesialisasi seperti dokter spesialis jantung, kulit, paru-paru, ginjal, mata, telinga, lambung dan sebagainya. Pendekatan kesehatan Ar-Ridlo sebaliknya melihat dari sisi lainnya yaitu mencari penyebab awal atau hulunya semua penyakit.

Dalam kehidupan sehari-hari ada petunjuk bahwa setiap produk dari suatu pabrik pasti ada prosedur operasional dan prosedur perawatan (maintenance). Manusia sebagai ciptaan Allah, tentu Allah juga memberikan petunjuk perawatannya agar badan tetap sehat.

Petunjuk tersebut disampaikan melalui wahyu kepada utusanNya yang yang dikenal sebagai Rasulullah. Rasul memberikan petunjuk diagnosis bahwa

penyebab dari semua penyakit adalah lambung/ pencernaan. Dari pencernaan sari makanan akan dikirim ke liver.

Liver memproduksi semua kebutuhan tubuh. Kualitas dan kuantitas zat yang dikirim oleh pencernaan/ lambung ke liver akan menentukan baik buruknya kualitas dan kuantitas zat (darah merah, darah putih, enzyme, vitamin, mineral, glukosa, dan sebagainya) yang diperlukan tubuh.

Dari sinilah jenis dan awal penyakit ditentukan oleh liver, baik penyakitnya bersifat tunggal ataupun ganda/ komplikasi.

Rasul juga memberikan resep agar hidup tetap sehat dengan pola makan dan pola hidup yang baik. Pola makan yang baik adalah makan sebelum lapar dan berhenti sebelum kenyang, dengan makanan yang halalan toyibah.

Dalam memproduksi zat-zat yang dibutuhkan tubuh, liver memerlukan air empedu sekitar 2 liter dalam sehari semalam, dan ia produksi sejak sarapan pagi.

Orang yang telat sarapan pagi akan memberi masalah pada liver karena kurangnya pasokan air empedu. Siklus pencernaan sekitar 5 jam, artinya setelah 5 jam lambung perlu diisi kembali, lain halnya kalau sedang berniat puasa. Itulah sebabnya diperlukan pola makan jangan sampai terlambat, dengan kuantitas asupan ke lambung yang sesuai kapasitas lambung yaitu

1/3 padat, 1/3 cair dan 1/3 udara. Lain halnya kalau sedang puasa.

Orang yang sehat tidak sakit, sedangkan orang tidak sakit belum tentu sehat. Ilmu kesehatan mencakup ilmu kedokteran (kedokteran, gigi, kejiwaan), gizi, farmasi dan ketabiban.

Ada tiga metode analisis terhadap pasien yang dapat dilakukan yaitu analisis diagnosis, laboratoris dan empiris. Dengan tatapan langsung, dan dengan peralatan sederhana seperti stetoskop, thermometer, alat pukul dan lain-lain, dokter dapat menentukan penyakit pasien sampai pada keyakinan ainal yakin.

Dengan peralatan yang lebih canggih seperti MRI, Rontgen, kateter, echo, USG, analisis darah dan sebagainya dokter dapat menentukan penyakit pasien pada keyakinan yang lebih tinggi yaitu keyakinan ilmiah yakin, karena peran ilmu makin intensif.

Dari hasil analisisnya dokter dapat memperkirakan obat-obat apa yang perlu diberikan. Ilmu tentang obat dikembangkan dalam farmakologi, bukan dalam ilmu kedokteran, sehingga dokter perlu mengikuti perkembangan farmakologi agar dapat memberikan resep yang tepat.

Pada kondisi dimana diperlukan tindakan yang beresiko tinggi seperti bedah jantung, paru-paru, ginjal, lambung atau semisalnya ,diperlukan keyakinan yang lebih tinggi lagi yaitu keyakinan haqqul yakin yang dapat

diperoleh dari analisis empiris. Seorang ahli empiris saat memeriksa pasien, ia langsung dapat memberitahukan apa-apa kelemahan pasien yang harus diperbaiki, sehingga ia dapat memberikan resep ramuan, pantangan dan anjuran, tanpa harus memperoleh informasi lebih dahulu dari keluhan pasien.

Keluhan pasien merupakan muara atau sebagai akibat dari kelemahan organ yang ia miliki. Ini adalah pendekatan analisis dari sisi hulu/ awal penyakit. Seorang dokter sebaliknya perlu mendapat informasi dari keluhan pasien karena pendekatannya dari sisi muara atau hilir.

Kemampuan metode analisis empiris dalam menentukan penyakit atau kelemahan yang diderita pasien tanpa harus menanyakan keluhan pasien lebih dahulu, sering menimbulkan salah persepsi seolah metode ini bersifat paranormal, menggunakan khadam, ilmu sihir atau terkait istidraj dll.

Orang membandingkan dengan maunah, karomah dan mukjizat yang merupakan karunia Allah dan tak dapat diulang, sedangkan istidraj suatu kemampuan "paranormal" yang dapat diulang.

Kemampuan empiris, memang harus dapat diulang karena kebenaran ilmiah harus dapat diulang reproducible namun tidak ada kaitannya dengan paranormal atau istidraj. Bahkan seorang ahli empiris harus banyak mengetahui fakta nyata, banyak pengalaman, didasari pada ibadah, keikhlasan,

kejujuran, sehingga mampu menyatukan hati, jiwa dan pikiran untuk menentukan analisis empiris dengan tepat .

Ada tiga tahapan dalam fisioterapi Arridlo yaitu pantangan, ramuan dan pengurutan/ pijat. Tidak ada pengobatan dalam fisioterapi ini, apalagi disebut pengobatan alternatif. Yang ada adalah penyehatan, bukan pengobatan.

Metode fisioterapi, berarti ditera = diseimbangkan kembali, fisio = fungsi organ tubuh (kelima organ tubuh). Pantangan itu sangat penting karena menjadi sumber masalah bagi yang memantang apabila dilanggar. Betapapun hebatnya ramuan atau obat yang diberikan, selama pantangannya dilanggar tidak akan menyembuhkan, karena sumber masalah tidak dihentikan.

Ramuan merupakan kombinasi herbal yang dapat mengaktifkan (bahkan meremajakan kembali) ke lima organ tubuh (lambung, liver, jantung, ginjal dan paru-paru).

Banyak pasien bukan saja mendapat kesembuhan setelah minum ramuan (ramuan di sini sebenarnya bukan jamu, tetapi dalam kebiasaan sehari disebut jamu) bahkan si pasien makin hari makin mengalami peremajaan kembali (bugar dan awet muda).

Pengurutan tidak dikenal di dunia kedokteran, dari pengamatan, banyak pasien yang merasa sakit namun

dengan obat apa saja tak mempan karena memang secara medis ia normal.

Penyebab adanya keluhan adalah turun bero, turun peranakan, keseleo dan sebagainya yang berakibat pada kurang normalnya suatu fungsi organ tubuh. Penyehatannya kembali hanya dapat dicapai dengan pengurutan.

Turun bero bagi laki-laki, turun peranakan bagi perempuan umumnya diakibatkan oleh aktivitas mengangkat beban berat dalam keadaan perut kosong.

Turun bero dapat berlanjut menjadi hernia yang dalam dunia kedokteran akan dioperasi. Akibat turun bero dapat muncul adanya pegel-pegel badan, bisa di pundak, kaki, tangan dan lain-lainya.

Akibat turun peranakan, mensnya sakit, dua hari lancar selanjutnya tinggal ngeplek-ngeplek, susah punya anak, karena mudah keguguran.

Dengan menjaga pantangan, kesehatan pasien akan naik 30%, dengan rajin minum ramuan dan mengkonsumsi anjuran kesehatan akan tambah naik 40% dan dengan pengurutan ksehatan pasien dapat mencapai 100%.

Fisioterapi memiliki arah kesembuhan yang lambat namun lebih ada kepastian terhadap suatu penyakit, yang mungkin dunia kedokteran sudah sampai batas tidak ada lagi jalan keluar untuk pengobatannya. Kepada Prof. DR. H. Arief S Rachmat penulis sangat memberikan

apresiasi atas penemuan metode empiris fisioterapi yang dengan tekun, sabar dan ikhlas melayani pasien begitu banyak dengan perlakuan sama.

Karena pertolongan Allah, beliau mampu melayani pasien kadang sampai jam 4 pagi dini hari sejak “Kliniknya” buka jam 9 pagi.

Pasien yang datang hanya dikenakan biaya pendaftaran Rp.1000, (seribu rupiah), harga ramuannya pun terjangkau oleh rakyat jelata yaitu sekitar Rp. 25.000 sampai Rp. 40.000. Baik ramuan yang perlu diminum maupun anjuran yang perlu dikonsumsi dapat dibeli di sini, tapi juga dapat diramu sendiri karena bahan dasarnya dapat dibeli di luar.

Ilmu kesehatan Arridlo ini perlu disebarluaskan karena memberikan perspektif baru dalam dunia kesehatan/ kedokteran dengan pendekatan yang melengkapi pendekatan ilmu kedokteran yang telah berkembang selama ini. Catatan ini ditulis secara bebas menurut urutan sesuai daftar isi dan tidak perlu mengikuti standar penulisan ilmiah karena lebih menekankan informasi yang perlu disebarluaskan kepada masyarakat umum. Dalam beberapa hal ada materi yang di ulang-ulang agar pembaca diingatkan kembali akan fungsi organ tubuh tertentu.

Jakarta, Februari 2024

Penulis

## DAFTAR ISI

Sambutan Prof. Dr. H. Arief Sadzili Rahmat.....	i
Sambutan Dr. dr. Siti Fadilah Supari, Sp.JP (K).....	ii
Kata Pengantar Penulis.....	vi
Daftar isi.....	xvi
<b>BAB I : PENYAKIT MENURUT TIPE LAMBUNG</b>	
1.1 Tipe lambung.....	1
1.2 Penyakit .....	4
1.2.1 Penyakit orang yang berlambung tipis.....	5
1.2.2 Penyakit orang yang berlambung tebal.....	14
Pengapuran, Asam Urat dan Rematik.....	19
<b>BAB II : TENSI DARAH</b>	
2.1 Pengukuran tensi darah.....	22
2.2 Pemeriksaan dengan tensi meter.....	35
<b>BAB III : PENCEGAHAN DAN PENGOBATAN</b>	
3.1. Pencegahan.....	38
3.2. Pengobatan/Penyembuhan.....	46
3.3. Anjuran.....	50
<b>BAB IV : HIPERTENSI</b>	
4.1. Pengertian hipertensi.....	56
4.2. Tanda-Tanda Hipertensi.....	58
4.3. Mekanisme Hipertensi.....	59

4.4. Bahaya Hipertensi.....	61
4.5. Pencegahan Hipertensi.....	62
4.6. Penyakit Akibat Hipertensi.....	64

#### **BAB V : MENGAPA GINJAL BISA RUSAK**

5.1. Fungsi Ginjal.....	65
5.2. Tanda-Tanda Penyakit Ginjal.....	68
5.3. Bila Fungsi Ginjal Menurun.....	70
5.4. Penyakit Ginjal.....	71

#### **BAB VI : BILA KADAR GULA DARAH SANGAT TINGGI**

6.1. Contoh Kasus Akibat Kadar Gula.....	77
6.2. Tanda-Tanda Penyakit Akibat Kadar gula.....	80
6.3. Pencegahan Penyakit Akibat Kadar gula.....	86
6.4. Tips diabetes mellitus.....	87
6.5. Penyakit akibat diabetes mellitus.....	88
6.6. Diabetes Insipidus.....	92

#### **BAB VII : HIPERKOLESTEROL**

7.1. Pengertian Umum Hiperkolesterol.....	94
7.2 Proses Aterosklerosis.....	98
7.3 Pencegahan & Terapi.....	99
7.4 Penyakit Akibat Hiperkolesterol.....	101

#### **BAB VIII : STROKE DAPAT MENYERANG SIAPA**

8.1. Pengertian Stroke.....	103
8.2. Penyebab Stroke.....	105
8.3. Stroke Ginjal.....	105

8.4. Stroke Jantung .....	108
8.5 .Stroke Ringan.....	110
8.6. Pasca Stroke.....	115
8.7. Kelumpuhan Akibat Stroke.....	117

**BAB IX: TURUN/ NAIK BERO ATAU PERANAKAN**

9.1.Penjelasan Umum.....	119
9.2.Penyebab Turun/ Naik Bero Atau Peranakan.....	120
9.3.Mekanisme Turun/ Naik Bero Atau Peranakan.....	120
9.4.Tanda-Tanda Turun/ Naik Bero Atau Peranakan.....	121
9.5.Penyembuhan Turun/ Naik Bero Atau Peranakan.....	122
9.6. Naik Bero/ Peranakan.....	124
9.7. Penyebab Naik Bero/ Peranakan.....	124
9.8. Penanggulangan.....	124
9.9. Tanda-Tanda NaikBero/ Peranakan.....	124
9.10 Pencegahan.....	125

**BAB X : SERING MASUK ANGIN DAN ANGIN DUDUK**

10.1. Pengertian Masuk Angin Dan Angin Duduk.....	127
---	-----

10.2. Tanda-Tanda Masuk Angin.....	128
10.3. Pencegahan Masuk Angin.....	128
10.4. Penyembuhan Masuk Angin.....	129
10.5. Penyebab Angin Duduk.....	130
10.6. Akibat Yang Ditimbulkan Angin Duduk....	130
10.7. Pencegahan Angin Duduk.....	130
10.8. Penyembuhan Angin Duduk.....	131
<b>BAB XI : ANEMIA / KURANG DARAH</b>	
11.1. Pengertian Anemia.....	132
11.2. Diagnosis Anemia.....	135
11.3. Tanda-Tanda Anemia.....	135
11.4. Penyebab Anemia.....	136
11.5. Penyembuhan Anemia.....	136
<b>BAB XII : HEPATITIS PENYAKIT HATI</b>	
12.1 Pengertian Hepatitis.....	138
12.2 Penyebab Hepatitis.....	138
12.3 Tanda-Tanda Hepatitis.....	139
12.4 Mekanisme Hepatitis.....	140
12.5 Pencegahan & Penyembuhan Hepatitis.....	142
<b>BAB XIII : KESALAHAN DIAGNOSIS DAN KOMPLIKASI</b>	
13.1. Kesalahan Diagnosis.....	144
13.2. Komplikasi Darah Rendah Dan Darah Tinggi.....	148

<b>BAB XIV : SUMSUM TULANG BELAKANG</b>	
14.1. Pengantar.....	152
14.2. Syarap.....	158
<b>BAB XV : BAHAN JAMU DAN MANFAATNYA</b>	
15.1. Pendahuluan.....	176
15.2. Bahan Ramuan A.....	178
15.3. Bahan Ramuan B.....	180
15.4. Pantangan Untuk Masing-Masing Tipe...	181
15.5. Manfaat bahan Ramuan.....	182
DAFTAR PUSTAKA.....	249
RIWAYAT HIDUP PENULIS.....	254

## **BAB I**

### **PENYAKIT MENURUT TIPE LAMBUNG**

#### **1.1 TIPE LAMBUNG**

Dalam bab sebelumnya telah dibicarakan tentang 5 organ tubuh manusia yang sangat berpengaruh kepada kesehatan.

Salah satu organ penting yang berhubungan dengan sumber penyakit adalah lambung, karena lambung adalah organ pertama yang menerima akibat/ pengaruh langsung dari makanan yang masuk dan pola hidup manusia.

Pengaruh pola hidup manusia terhadap lambung, bisa juga berakibat buruk. Sebagai contoh, orang yang sedang stress akan malas makan atau tidak merasa lapar.



Demikian pula orang yang hidupnya selalu tergesa-gesa, mengunyah makanan juga tergesa-gesa, dapat berakibat negatif pada sistem pencernaannya.

Sesuai dengan pembagian menurut tebal tipisnya, lambung dapat dibedakan menjadi 3 lambung tipis, tebal dan normal.

“Ada tiga macam/  
tipe lambung: tipis,  
tebal, normal”

Untuk membedakannya ketiga macam lambung tersebut dengan cara pengukuran, masih belum lazim atau masih sulit dilakukan, tetapi dari pengalaman bertahun-tahun dapat diketahui ciri-ciri apakah lambung seseorang tipis, tebal atau normal.

Metoda yang digunakan untuk menentukan tebal tipisnya lambung orang antara lain dengan:

- a. Pengamatan pada bibir atas dan bawah
- b. Perabaan pada bagian tumit
- c. Pengukuran tensi
- d. Bentuk postur tubuh.
- e. Kebiasaan makan.

“Cara  
menentukan  
tebal  
tipisnya  
lambung”

Ciri seseorang berlambung tipis atau tebal dapat dilihat dari bibir atas dan bawah.

Jika bibir bagian atas kelihatan tipis, kemungkinan besar orang tersebut mempunyai lambung tipis, demikian pula jika bibir bagian atas kelihatan tebal, kemungkinan orang tersebut berlambung tebal.

Perabaan bagian tumit seseorang dapat menjadi tanda berikutnya apakah seseorang berlambung tebal atau tipis. Jika tumit dipegang terasa tebal, berarti orang tersebut mempunyai lambung tebal, sedang jika terasa tipis berarti lambungnya tipis.

Pengukuran tensi darah adalah cara lain yang dapat digunakan untuk mengetahui lambung seseorang.

Orang yang mempunyai lambung tipis biasanya mempunyai tensi darah cenderung rendah, sedang orang yang mempunyai lambung tebal cenderung mempunyai tensi darah tinggi. Khusus untuk lambung tebal, kita harus hati-hati karena tensi darah orang yang berlambung tebal dapat bervariasi dari rendah sampai tinggi.

Salah duga akibat kesalahan pengukuran tensi darah bisa terjadi karena orang tersebut sedang mengkonsumsi obat penurun tekanan darah.

Untuk menghindari salah duga, yang harus lebih diperhatikan adalah pengukuran diastolik (minimum), dibanding dengan pengukuran sistolik (maksimum), karena diastolik tidak terlalu terpengaruh oleh obat penurun tekanan darah.

Untuk lebih memastikan apakah seorang mempunyai lambung tipis atau tebal dapat dilihat dari postur tubuh dan kebiasaan makan.

Orang yang mempunyai lambung tebal kebanyakan berbadan besar, sedang lambung tipis kebanyakan berbadan kecil.

Kebiasaan orang yang mempunyai lambung tebal adalah tidak tahan lapar, suka makanan kecil

(ngemil) atau makanan besar, sehingga cenderung menjadi gemuk. Orang yang mempunyai lambung tipis kebanyakan napsu makannya kurang, tidak suka makanan kecil, sehingga cenderung mempunyai badan kecil.

Orang yang mempunyai lambung normal sangat jarang. Mereka kebanyakan sehat-sehat saja, jarang sakit, karena lambungnya bekerja normal saja. Jika mendapat sakitpun, biasanya tidak terlalu berat, cukup hanya kena flu. Beruntunglah orang yang mempunyai lambung normal.

## **1.2. PENYAKIT**

Pola makan yang salah, terutama akan menimbulkan masalah pada lambung. Penyakit yang timbul sebagai akibat pola makan, dibedakan menjadi dua yaitu: maag dan radang lambung (lihat tabel pada bab 4).

Gangguan maag pada lambung tipis, selain berakibat pada lambung itu sendiri, dapat pula menimbulkan masalah pada organ lain seperti liver, jantung dan paru-paru.

Pada lambung tebal akan berakibat meningkatkan gula darah (diabetes), dan bila tidak ditangani dengan baik akan diikuti dengan penyakit lain yang berhubungan dengan diabetes seperti darah tinggi,

kolesterol, jantung, asam urat, rematik, stroke ringan dan stroke berat (jantung/ ginjal).

Akibat gangguan lambung pada lambung tipis: flu, banyak slem/ dahak, sinusitis/ THT, diare/ disentri, amandel, tipus, sesak napas, bronhitis, kurang darah, turun bero/ peranakan.

Gangguan lambung tebal akan menimbulkan penyakit antara lain: tidak tahan lapar, banyak slem/ dahak, turun bero/ peranakan, ambeien, sesak napas, beri-beri.

Agar lebih jelas tentang penyakit orang berlambung tebal dan tipis, berikut ini diberikan diagram penyakit tersebut, dan selanjutnya diikuti oleh penjelasan rinci.

### **1.2.1. Penyakit Orang Yang Berlambung Tipis**

#### **a. Akibat Maag**

##### **1. Liver**

Organ liver atau hati selalu dipengaruhi oleh lambung tipis yang mendapat gangguan sebagai akibat:

- a) Kebiasaan dan jenis makanan atau minuman yang dapat mengganggu lambung seperti pedas, cuka, soda, cokelat, es dan lain-lain
- b) Kekurangan zat gula (glukosa) pada lambung, berakibat timbulnya penyakit beri-beri, penyakit

kuning.

- c) Disamping itu akibat kekurangan zat makanan akan terjadi kekurangan darah dan leukemia (kanker darah/ darah putih lebih banyak dari darah merah).
- d) Konsumsi obat-obatan dosis tinggi atau narkoba.
- e) Kelelahan dan beban pikiran.

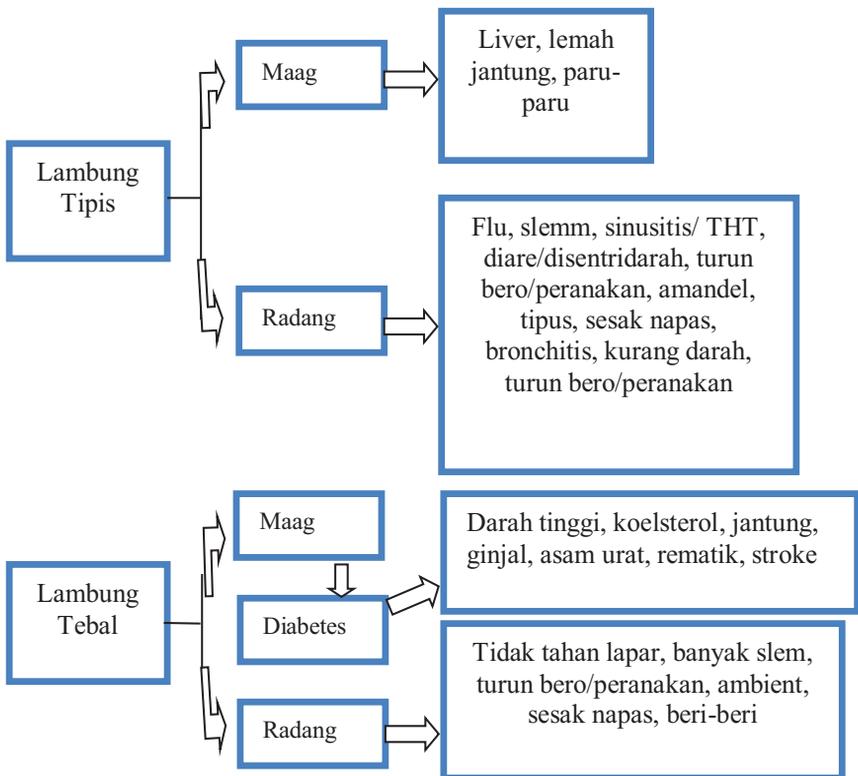


Diagram5. Pembagian penyakit menurut tipe lambung tebal dan tipis

Dari penjelasan diatas terlihat bahwa liver sangat dipengaruhi lambung atau dia dapat terganggu jika lambung tidak beres. Oleh karena itu untuk pencegahannya, kita harus menjaga pola makan *dan* makanan, dan jangan memaksakan diri atau mengalami stress yang berat.

Penderita liver mempunyai kecenderungan tekanan darah (diastolik) sangat rendah. Akibat dari liver terganggu, penderita bisa terkena lemah liver, penyakit kuning, hepatitis atau ayun (epilepsi).



### Lemah Liver

Akibat gangguan lambung terhadap liver yang sering terjadi adalah lemah liver. Adapun tanda-tanda lemah liver antara lain:

"Tanda-tanda lemah liver"

- a) Penderita kelihatan lesu
- b) Kurang darah/ pucat
- c) Bengkak pada kaki, tangan atau badan
- d) Kejang perut
- e) Buang air besar berdarah segar
- f) Tidak napsu makan
- g) Tekanan darah rendah, diastolik dibawah 70
- h) Pada saat bernapas, terasa sakit pada tulang rusuk

- i) Nafsu sahwat lemah
- j) Emosional/ egoistis
- k) Mudah tersinggung
- l) Sulit tidur
- m) Sering pusing/ badan gemetar

### **Penyakit Kuning (*icterus*)**

Bila liver/ hati sedang tidak terganggu, mungkin kita tidak menyadari keberadaannya. Sebaliknya, bila hati terganggu sedikit saja, semua kegiatan yang menjadi tugasnya akan dilemahkan sehingga tidak lama kemudian seluruh tubuh akan menderita.

Salah satu gangguan pada hati adalah *icterus*. Gangguan ini disebut penyakit kuning karena warna kulit penderita atau selaput putih mata menjadi kuning. Ini disebabkan oleh empedu yang sudah berlebih-lebihan dalam darah.

Umur rata-rata sel darah merah lebih kurang 120 hari, tetapi bila ada penyakit tertentu, kerusakan sel-sel darah merah akan berlangsung lebih cepat sehingga dapat menambah pigmen dalam darah (Anderson, 1975).

Seandainya ada saluran empedu yang tersumbat (oleh batu atau penyebab lain seperti tumor), keadaan serius yang disebut *icterus* juga akan terjadi.

Penyakit kuning karena tersumbatnya saluran pembuangan empedu ditandai dengan rasa nyeri hebat dan tiba-tiba di perut bagian atas dekat garis tengah, kemudian demam, dan sesudah beberapa jam atau beberapa hari, selaput putih mata akan kelihatan berwarna kuning yang kemudian menjalar ke seluruh kulit dan selaput lendir tubuh.

Penyakit kuning karena kanker, timbul lebih lambat, dan pada mulanya tidak ada nyeri sama sekali. Sebaliknya pada kasus radang hati yang akut, penyakit kuning akan kelihatan dengan cepat tetapi biasanya hanya berlangsung dalam seminggu atau sepuluh hari.

Untuk pengobatan penyakit kuning, biasanya dokter, meneliti lebih dulu faktor penyebabnya, sebelum mengambil tindakan.

## **Hepatitis**

Hepatitis adalah suatu penyakit peradangan hati yang akut karena adanya infeksi atau keracunan.

Tanda-tanda orang yang menderita hepatitis adalah seperti pada orang yang mendapat gangguan lemah liver.

Kulit atau selaput putih mata mungkin berubah menjadi kuning, terdapat nyeri di daerah hati di perut bagian atas, ditambah dengan si penderita mengalami

stress berat/ putus asa.

Yang menjadi sumber penyebab radang hati antara lain kuman, virus, zat-zat racun seperti karbon tetraklorida, klorpromazine, dan beberapa zat lainnya yang digunakan sebagai bahan obat atau bahan industri.

Penyakit hepatitis dibedakan menjadi tipe A, B dan C, dimana hepatitis A adalah terjadinya pembengkakan pada liver (bengkak perut), hepatitis B terjadinya radang pada liver (kejang-kejang perut), hepatitis C yaitu pengerasan pada hati sehingga menimbulkan keropos/ rapuh pada tulang.

Dalam ilmu kedokteran hepatitis dibedakan menjadi:

- a) *Hepatitis infektiosa*, disebabkan oleh virus yang masuk kedalam tubuh melalui makanan atau minuman.
- b) *Hepatitis toksika*, disebabkan oleh zat kimia yang mungkin ditelan, dihirup, diserap melalui kulit atau melalui suntikan.
- c) *Hepatitis amubika*, disebabkan parasit amuba yang masuk ke dalam tubuh melalui makanan dan minuman.
- d) *Hepatitis Cirrhosis*, yang sumber penyebabnya paling sering dihubungkan dengan ketagihan minuman keras.

Sebelum mengobati penderita hepatitis, dalam fisioterapi yang diperhatikan lebih dulu adalah lambungnya, karena penyakit ini disebabkan pengaruh secara langsung dari lambung.

Makanan yang harus dipantang adalah sama seperti pantangan orang yang menderita lambung (es, cuka, pemekar, pengawet, soda, coklat dst).

### **Kanker Hati**

Suatu yang perlu diketahui bahwa penyakit tumor atau kanker jarang terjadi pada orang yang berpenyakit liver atau lambung. Kanker mungkin saja mula-mula timbul pada bagian lain, kemudian menyerang lambung/ usus besar.

Hati akan terkena dampaknya, karena darah mengalir ke hati dari sistem pencernaan termasuk pankreas dan kandung empedu. Bila ini terjadi, biasanya disebut *metastatik carcinoma* atau kanker yang sudah menyebar.

### **Epilepsi (Ayan)**

Penyakit epilepsi (ayan) terjadi karena adanya stagnasi di liver, sehingga peredaran darah ke jantung dan organ lainnya terganggu.

Hal ini dapat menyebabkan pasokan darah ke

otak kurang. Penderita penyakit liver mempunyai kecenderungan tekanan darah (diastolik) sangat rendah.

Sebelum mengobati penderita epelipsi, harus diperhatikan lambungnya lebih dulu karena penyakit ini disebabkan pengaruh secara langsung oleh lambung. Makanan yang harus dipantang sama seperti pantangan orang yang menderita lambung (es, cuka, pemekar, pengawet, soda, cokelat dst).

## 2. Paru-paru

“Beberapa penyakit paru-paru”

Secara umum penyakit paru-paru dapat dibedakan menjadi :

- a) Paru-paru basah (bronchitis)
- b) Paru-paru kering (batuk, kinkhoest atau batuk lebih dari 100 hari)
- c) Radang paru-paru (TBC).
- d) Kanker paru-paru (keropos).

### Penyebab gangguan paru-paru:

“Penyebab umum gangguan paru-paru”

- a) Pekerjaan lambung tak normal terutama pada lambung tipis, dimana tekanan darah cenderung rendah dan banyak slem. Gangguan lambung tipis terhadap paru-paru sebagai akibat banyaknya slem, akan

timbul flu yang disertai dengan batuk sesak napas dan kurang darah. Jika flu tersebut dibiarkan lebih dari 7 hari dapat berakibat bronkhitis atau TBC.

- b) Perokok berat
- c) Peminum alcohol

### 3. Jantung

Lemah liver dapat mengakibatkan gangguan lemah jantung. Disamping itu penyakit liver dapat mengakibatkan kelelahan jantung yang dapat mengakibatkan terganggunya klep jantung, radang jantung atau pembengkakan pada jantung.

Dengan terganggunya lambung, mula-mula akan berpengaruh ke liver (akan menjadi lemah), kemudian jantung juga akan menjadi lemah atau terganggu. Prosesnya dapat dijelaskan sebagai berikut :

- a) Lambung tipis yang tidak beres dapat mengganggu kerja jantung. Penderita lambung (tipis), mempunyai kecenderungan tekanan darah menjadi turun.
- b) Disamping itu akibatnya kerja liver menjadi lemah sehingga pasokan darah ke jantung berkurang, dan kerja dan pulsa jantung melemah. Lebih lanjut akibat yang sering

ditimbulkan penyakit maag bagi orang berlambung tipis adalah asma atau sesak napas.

Jika produksi slem berlebihan, dan bila sampai memasuki pembuluh darah, maka dapat menyebabkan penyumbatan pembuluh darah, sehingga pulsa jantung berubah-ubah, atau mengakibatkan serangan jantung.

#### **b. Akibat Radang Lambung tipis**

Gangguan radang lambung terhadap orang yang berlambung tipis antara lain flu, banyak slem, sinusitis/ THT, sesak napas, bronhitis, diare/ disentri, amandel, tipus, kurang darah, turun bero/ peranakan.

### **1.2.2. Penyakit Orang Yang Berlambung Tebal**

#### **a. Akibat Maag**

##### **1. Diabetes, darah tinggi dan kolesterol**

Penyakit orang yang mempunyai tekanan darah tinggi pada umumnya disebabkan pola makan dan makanan yang kurang baik seperti kolesterol dan kadar gula tinggi. Kadar gula darah meningkat karena karbohidrat yang dikonsumsi terlalu banyak sehingga hormon insulin kewalahan/ tidak mampu mengubah glukosa menjadi energi. Akibatnya Hb darah akan menjadi rendah atau *darah menjadi*

pekat.

Di dalam liver, kolesterol diubah menjadi asam empedu yang kemudian dilepas ke usus untuk membantu mencerna lemak dari makanan yang dikonsumsi.

Yang menjadi masalah adalah jika makanan yang dikonsumsi berkolesterol tinggi sehingga liver tidak mampu lagi merubah semuanya menjadi asam empedu, kelebihan kolesterol akan masuk ke dalam pembuluh darah sehingga tekanan darah akan cenderung meningkat.

## 2. Jantung

Pengaruh gangguan lambung tebal terhadap jantung antara lain tekanan darah cenderung meningkat. Bila tensi meningkat, jantung akan bekerja keras, pulsa jantung akan tinggi, sehingga dapat berakibat pasien akan menjadi sesak napas.

Disamping itu banyaknya lemak juga dapat mengganggu seperti pada kasus lambung tipis. Jadi dalam hal ini penyakit jantung tidak dapat berdiri sendiri, karena timbulnya gangguan jantung adalah sebagai akibat dari lambung yang tidak beres atau penyebab lainnya seperti adanya gangguan liver dan ginjal.



Lemah liver dapat menyebabkan jantung lemah, sedang penyakit liver dapat

menyebabkan terganggunya klep & radang jantung.

“Bermacam-macam penyakit jantung”

Penyakit jantung dapat dibedakan menjadi:

- a) Gagal jantung / koroner adalah akibat organ lain yang mempengaruhi.
- b) Penyumbatan pembuluh darah dari / ke jantung
- c) Kelainan bilik kiri/ kanan
- d) Terganggunya klep jantung (masuknya cairan selain darah).
- e) Radang jantung (pembengkakan)
- f) Lemah jantung, akibat dari fungsi jantung itu sendiri, dan biasanya merupakan penyakit bawaan dan tidak terjadi pada jantung normal.

“Tanda-tanda umum penyakit jantung”

Tanda-tanda orang yang menderita penyakit jantung antara lain :

- 1) Cepat capai sebagai akibat lemah jantung.
- 2) Di belakang (punggung) terasa sakit.

Catatan:

- Bila ada pasien yang menderita jantung, jangan dipijat di bagian lengannya karena dapat berakibat fatal. Yang boleh dipijat hanya

bagian kaki dan pergelangan tangan saja.

Dapat dianjurkan kepadanya untuk minum kopi murni (kopi yang dijual di pasaran banyak yang mengandung cokelat sebagai pengawet dan penyedap rasa harus dihindari), karena berfungsi menguatkan jantung. Yang tidak boleh diminum, kopi yang telah dicampur dengan bahan lain seperti cokelat atau susu.

- Orang yang kena demam berdarah, yang diserang adalah organ jantung. Dalam hal ini virus sudah masuk ke darah merah dan kelenjar getah bening menggumpal.

### **3.Ginjal**

Dari uraian dalam bab terdahulu, dapat diketahui pada hakekatnya kerusakan ginjal disebabkan oleh unsur makanan yang dikonsumsi (berhubungan dengan kondisi lambung), lingkungan, dan tenaga yang dipaksakan. Ginjal organ yang tidak berdiri sendiri, selalu tergantung pada organ lain.

Ginjal sebagai motor penggerak seluruh organ tubuh terutama kalori. Ginjal alat yang paling akhir untuk pembuangan cairan apapun yang diproses oleh lambung, liver dan jantung. Dari 3 hal ini, jelaslah bahwa ginjal merupakan alat yang vital pada proses

kehidupan manusia yang menerima akibat dari pola makan dan makanan dan hidup seseorang.

“Beberapa penyakit ginjal”

Jika kerja ginjal berlebihan, akan *terjadi kelelahan* pada ginjal, dan hal ini dapat mengakibatkan :

a) Lemah

(kaki/  
kena



ginjal, *sehingga* dapat mengakibatkan stroke tangan kiri lumpuh) atau penyakit prostat.

Penderita akan mengalami tekanan darah tinggi, kadar gula tinggi (diabetes), pengapuran (pengerasan pada ginjal), dan menderita asam urat.

Orang (laki-laki) yang ginjalnya terganggu/ lemah biasanya ditandai dengan berjerawat mukanya.

b) Kejang ginjal atau gagal ginjal (pasien harus cuci darah) sering disebabkan oleh salah diagnosa.

Penderita akan mengalami seperti lemah ginjal, ditambah dengan Hb darah turun (darah pekat), sering mengalami demam, kulit (muka, tangan, dan kaki) berwarna hitam.

c) Radang ginjal. Penderita akan mengalami tekanan darah tinggi, kadar gula sedang (200 –250), pengapuran, sering rematik, air kencing panas.

- d) Endapan pada ginjal atau batu ginjal. Pasien akan mengalami tekanan darah tinggi, kadar gula normal (sekitar 150 – 200), pengapuran, susah buang air kecil.

### **Pengapuran, Asam urat dan Rematik**

Dengan meningkatnya kolesterol dalam darah, pembuluh darah akan menyempit, ditambah dengan gula darah yang meningkat (Hb darah rendah), tensi darah akan meningkat pula.

Akibat lain yang ditimbulkannya adalah ginjal akan bekerja keras, timbul pengapuran, atau batu ginjal. Pengapuran terjadi jika tekanan darah, kolesterol dan gula darah pasien tinggi. Jika hanya tekanan darah dan kolesterol yang tinggi, maka pasien tersebut hanya mengalami migrain (pusing).

Tanda-tanda orang migrain antara lain pusing sebelah, bahu seperti membawa beban berat, dan sering semutan. Jika pengapuran tidak diobati dengan baik, akan timbul penyakit asam urat, dan selanjutnya rematik.

### **Stroke Ginjal Dan Stroke Jantung**



Stroke ginjal akibat pembuluh balik ke jantung tidak berfungsi. Jika ginjal kita kuat, maka yang diserang adalah

bagian lain yaitu jantung, kolesterol tinggi, pengapuran (naik menjadi migrain), atau asam urat.

“Tanda-tanda ginjal ada batunya”

Hubungan warna urine dan keadaan ginjal:

Warna urine kuning berarti ada endapan, sedang jika berwarna merah berarti:

- a) Ada kristal yang melukai ginjal, tetapi kalau sudah jadi batu, tidak akan melukai lagi.
- b) Ada batu ginjal pada kandung kemih yang mengikis saluran ureter, atau pada.
- c) Perempuan sedang haid

“Tanda tanda ginjal bekerja baik”

Tanda ginjal bekerja baik, jika kencing:

- a) Berwarna bening kekuningan
- b) Memancar tidak terlalu keras, kalau ngeden keluar lagi dan selesai
- c) Pada saat buang air besar, faeses keluar lebih dulu, kemudian diikuti air kencing.

Wanita bisa terkena batu ginjal jika:

“Beberapa kelainan yang perlu diwaspadai”

- a) Suka makanan pedas terutama bagi orang usus tebal karena pada cabe ada unsur natrium dan kalsium
- b) Suka makan berkolesterol tinggi.

c) Kurang minum.

Kelainan-kelainan

- Jika kepingin kencing tetapi yang keluar hanya sedikit karena: (a). ada endapan, (b) tertekan usus halus (pada laki-laki), rahim (pada perempuan)
- Jika tidak bisa menahan kencing berarti turun bero/ peranakan
- Jika tidak bisa kencing, tersumbat oleh batu ginjal.
- Jika besar : turun bero/ peranakan atau diabet.
- Jika tidak ingin kencing, ini berarti tanda gagal ginjal, ada pembengkakan karena urine sudah terbawa oleh darah.
- Gagap dan latah karena terkena liver atau ginjal terganggu. Tanda orang yang latah dan terganggu ginjalnya adalah bila latahnya jorok. Jika latahnya mengikuti bicara orang, berarti orang tersebut lemah jantung dan hipertensi, sehingga energi yang diterima otak kurang. Orang lemah liver biasanya pelupa dan bisa gagap.

#### **b. Akibat Radang Pada Lambung Tebal**

Gangguan radang lambung terhadap orang yang berlambung tebal antara lain tidak tahan lapar, banyak slem, turun bero/ peranakan, ambeien, sesak napas, beri-beri.

## **BAB II**

### **TENSI DARAH**

#### **2.1. PENGUKURAN TENSI DARAH**



Tekanan darah adalah tenaga yang dikeluarkan oleh darah untuk dapat mengalir melalui pembuluh darah. Ukuran tekanan darah dinyatakan dalam satuan mmHg atau mm air raksa.

Orang yang dikatakan mempunyai tekanan darah 120

“Sistolik= tekanan darah maksimum /atas,

Diastolik = tekanan darah minimum/ bawah”

mmHg berarti tenaga yang dikeluarkan oleh darahnya dapat mendorong air raksa di dalam tabung tensimeter setinggi 120 mm (Wijayakusuma, 1995).

Ada dua hal utama yang perlu diperhatikan dalam pengukuran tensi darah yaitu sistolik dan

diastolik.

Sistolik adalah tekanan jantung pada saat memompa darah, dan diastolik tekanan yang

“Diastolik dapat dipakai untuk mengetahui perkiraan penyakit seseorang”

dihasilkan saat jantung beristirahat.

Jika seseorang dikatakan mempunyai tensi 120/ 80, artinya

tekanan darah sistolik 120 mmHg, sedang tekanan darah diastolik adalah 80 mmHg.

Tensi darah dapat menunjukkan kondisi kesehatan umum pasien dan dapat digunakan untuk mendiagnosis penyakit pasien tersebut.

Tensi darah (terutama) yang perlu diperhatikan adalah tekanan diastoliknya karena dapat menunjukkan penyakitnya.

Diastolik tidak berubah secara signifikan, walaupun dengan mengkonsumsi obat, sehingga dapat dijadikan pedoman untuk diagnosa penyakit.



Tekanan sistoliknya dapat menunjukkan apakah pasien menderita hipertensi atau tidak, tetapi pemeriksa bisa tertipu bila pasien minum obat penurun tensi, karena hasil pengukuran sistolik akan berubah banyak jika pengaruh obat sudah tidak ada.

“Diastolik > 85 berarti kadar gula darah mulai tinggi, dan bila diastolik < 75 sebagai tanda bahwa kerja liver lemah”

Ini adalah alasan utama mengapa dalam *fisioterapi* selalu memperhatikan diastolik.

Berikut ini tabel yang menunjukkan tensi darah yang normal, dimana A berarti sistolik dan B diastolik.

Tabel 6.1. Pengukuran tensi darah yang normal

Minimum A/B	Normal A/B	Maksimum A/B
115/75	120/80	125/85

Pasien yang mempunyai diastolik tinggi (lebih tinggi dari 85) berarti kadar gula dalam darah sudah mulai tinggi, sedang yang mempunyai diastolik rendah (lebih rendah dari 75) berarti pasien menderita pada lemah livernya.

Contoh:

- Jika ada pasien mempunyai tensi 120/(75-85): kemungkinan pasien tersebut menderita maag.
- Jika ada pasien mempunyai tensi 120/ 90: pasien tersebut mulai menderita gula darah tinggi (diabet).
- Jika ada pasien mempunyai tensi 120/ 65: pasien tersebut mengalami gangguan pada livernya.
- Jika ada pasien mempunyai tensi 105/ 86: pasien tersebut gula darahnya (diabet) mulai meningkat.

Detak jantung yang normal = 80, maksimum = 90, minimum = 70. Jika ada detak jantung di luar ketentuan tersebut, pasien tidak boleh dipijit bagian lengannya.

“salah satu penyebab detak jantung tidak stabil adalah makanan/minuman”

Pasien yang mempunyai detak jantung tidak stabil kemungkinan pertama disebabkan suka minum es (air/ makanan dingin). Untuk terapinya, dianjurkan minum kopi pahit.

### Kasus diastolik rendah

Contoh hasil pengukuran tensi terhadap beberapa pasien dan diagnosis penyakit serta anjuran terhadapnya diberikan dalam beberapa tabel dibawah ini.

Tabel 6.2 : Pengukuran tensi pasien (+ menunjukkan positif terkena, - negatif, dideteksi melalui metoda empirik).

Tensi	Mag	Lvr	Jtg	Pru	Gjl	Slm/Sin/THT	Br/Pr	Ajr
116/74-99	+	+	+			+	+	
101/56-66	+	+	+	+		+	Mio	
108/63-96	+	+	+				Kist	*)
98/68-56	+	+	+	+	-	+	-	
95/55-72	+	+		+	-	+	-	*)
113/66-68	+	+	+		-	+	-	*)
119/66-99	-	+	+		-	+	-	**)

### Keterangan

Mag = maag, Lvr = liver, Jtg = jantung, Pru = paru-

paru, Slm = slem, Sin = sinus, THT = telinga, hidung dan tenggorokan, Br = turun bero, Pr = peranakan, Ajr anjuran, Mio = mioma, Kist = kista.

\*) Bagi pasien yang mempunyai diastolik rendah (liver lemah), dianjurkan makan pisang raja bulu, jika lebih rendah dari 70, pasien tersebut disamping dianjurkan makan pisang raja bulu, sementara tidak boleh melakukan olahraga. Bagi pasien yang mempunyai pulsa jantung terlalu tinggi atau rendah sekali, dianjurkan minum kopi murni.

\*\*\*) Pasien tersebut mempunyai usus/ lambung tebal sehingga walaupun diastolik rendah, maagnya tidak terpengaruh.

Pasien yang mempunyai tekanan diastolik rendah, sering terserang THT, gemetar dan berkunang-kunang. Pasien perempuan biasanya kurus, jantung lemah, dan pucat.

## Kasus Diastolik Tinggi

**Tabel 6.3: Akibat Diastolik Tinggi**

Tensi	Gjl	Jtg	Sim	Kpr	Mig	Br/ Pr	Dbt/Kltr	Ajr
119/93-103	+	+	+	+	+	+		
138/81-108	+	+	+	+		+		
114/81-109	+	+	+	+	+	+,	-	*)
120/89-87	+	+	+	+	+	+	Dbt	*)

130/84-98	+	+	+	+	+	+	Kltr	
117/95-71	+	+	+	+	+	+	+	
109/92-94	+	+	+	+	+	+	+	**)
134/102-127	+	+	+	+	+	+	Dbt	*)
112/84-68	+	+	+	+	+	+	Dbt	

Keterangan:

Kpr = pengapuran, Mig = migran, Dbt = diabet, Kltr kolesterol.



\*) Orang yang gula darahnya tinggi dianjurkan minum *air kacang panjang*, pasien yang pengapurannya sudah mengganggu, dianjurkan direndam dengan es batu. Orang yang sistolik tinggi, dianjurkan minum jamu daun & batang ciplukan (cecendet).

“Pasien yang diastoliknya sangat rendah berarti maag dan livernya terganggu”

\*\*\*) Tensi sistolik rendah, sedang pulsanya tinggi, dianjurkan untuk minum kopi.

Pasien yang mempunyai tekanan darah diastolik tinggi, sering menderita kesemutan, sering masuk angin, sering kencing (besar). Pasien laki-laki cenderung berbadan gemuk, denyut jantung cepat, dan tidak tahan lapar.

### Contoh kasus diastolik sangat rendah (<70)

Pasien yang mempunyai diastolik sangat rendah berarti menderita maag dan livernya sudah terganggu. Akibat yang ditimbulkannya meliputi :

- Slem, dan sinusitis (THT)
- Denyut jantung tidak teratur (lihat pulsa jantung)
- Turun bero/ peranakan miring kiri
- Liver

Tabel 6.4: Akibat Diastolik Rendah

Tensi	Mag	Lvr	Pr/ Br	Sl/ As	Jtg	Sin	Mio
101/56-66	+	+	+	+	+	+	+
92/65-72	+	+	+	+	+	+	-
95/70-78	+	+	+	+		+	-
108/72-86	+	+	+	+	+	+	-
102/73-84	+	+	+	+		+	+
116/74-99	+	+	+	+	+	+	

Keterangan:

Pada pasien yang mempunyai lambung tipis, pengendapan dapat dideteksi dari hasil pengukuran tensi dan jerawat atau flek di wajah.



Pengukuran tensi misalnya 95/60, bagi laki-laki berarti ada pengendapan di usus, dan bagi perempuan ada pengendapan di rahim (kista atau mioma, bila terlihat tanda flek).

### Contoh kasus diastolik rendah (75—80).

“Pasien dengan diastolik rendah berarti sakit maag”

Pasien yang mempunyai diastolik rendah berarti menderita maag. Akibat yang ditimbulkannya meliputi:

- a. Slem, dan sinusitis Denyut jantung tidak teratur (lihat pulsa jantung)
- b. Turun bero/ peranakan miring kiri



### Contoh kasus diastolik tinggi (85 keatas)

Pasien yang mempunyai diastolik tinggi berarti menderita diabetes. Akibat yang di timbulkannya meliputi:

- a. Slem, dan migrain
- b. Denyut jantung tidak teratur (lihat pulsa jantung)
- c. Turun bero/ peranakan lurus
- d. Ginjal
- e. Pengapuran

“Pasien dengan diastolik tinggi, berarti menderita sakit diabetes”

#### Keterangan:

- a. Pada kasus ini, slem bisa terjadi karena pola makan *dan makanan* yang salah atau sering terlambat makan.

- b. Kasus pengendapan pada ginjal dapat ditandai pada pasien lambung tebal adalah pada tensi yang tinggi (misalnya 130/100) dan jerawat pada wajahnya.



### Kasus Vertigo Dan Asam Urat

“Beberapa kemungkinan penyakit yang bisa diderita seseorang sesuai dengan angka diastolik”

Vertigo dan asam urat terjadi pada pasien yang mempunyai diastolik tinggi: 110-130 atau kadar gula darah 300-500

### Kasus Stroke

Tabel 6.5. Hubungan kasus stroke dan tensi

Jenis	Sistolik	Diastolik	Pulsa
Stroke ringan	160-200	110- 130	90-120
Stroke ginjal	180-240	110-130	80-90
Stroke jantung	180-240	120-140	110-140

Tabel 6.6. Hubungan antara diastolik dan kadar gula darah

Diastolik	Gula darah
100	200
110	300
120	400
130	500
140	600

Tanda-tanda orang sebelum dan sesudah mengalami stroke:

- Tensi darah tinggi
- Kolesterol tinggi
- Gula darah tinggi
- Migrain
- Vertigo
- Pengapuran
- Asam urat (bengkak dan sakit pada persendian)



Setelah

**Stroke Ginjal:**

- Tangan dan kaki kiri susah di gerakan
- Tensi tinggi tetapi setelah mengalami stroke mungkin akan rendah

**Stroke Jantung:**

- Tangan dan kaki sebelah kanan susah di gerakan
- Tensi tinggi tetapi setelah mengalami stroke mungkin akan rendah

**Stroke Ringan:**

- Mulut, mata dan/ atau telinga kurang berfungsi
- Tensi tinggi tetapi setelah mengalami stroke mungkin akan rendah

**Catatan**

1. Walaupun kadang-kadang tensinya rendah terhadap orang yang menderita stroke, pantangannya adalah tipe A+ (lihat bab pantangan).

Tensinya mungkin kelihatan rendah karena pengaruh obat atau karena organ tubuhnya menjadi pasif setelah kena stroke.

2. Stroke ginjal dan stroke ringan dapat terjadi pada pasien yang mempunyai gula darah 300-500 atau diastolik 110-130. Stroke ginjal bisa terjadi jika ginjal tegang.

Pasien yang menderita stroke ginjal biasanya mengalami migrain, vertigo, kolesterol tinggi, pengapuran, asam urat (bengkak, dan sakit pada persendian tulang).

3. Stroke ringan dan berat (jantung, ginjal) dapat terjadi pada pasien yang mempunyai gula darah 400-600 atau diastolik 120-140.

Diastolik	< 75	75-80	85-100	110-130	120-140
-----------	------	-------	--------	---------	---------



Diagram 6.1: Kemungkinan kena penyakit menurut angka diastolik

## 2.2 PEMERIKSAAN DENGAN TENSI METER

Alat pengukur tekanan darah biasanya disebut alat tensi atau tensi meter. Alat ini ada dua macam yaitu tipe bola (air raksa) dan digital.

Alat tensi darah tipe bola (air raksa), hasilnya sangat tergantung pada ketrampilan operatornya, sedang tipe digital lebih terpercaya akurasiya tetapi sangat tergantung pada baterai. Baterai yang lemah dapat menyebabkan pengukuran menjadi tidak akurat lagi.

Orang yang akan diukur tekanan darahnya diminta duduk di lantai dengan kaki ke depan (selonjor), selanjutnya mengeset tensi meter diikatkan pada lengan atas, sekitar 2 jari di atas lipatan siku.

Pada pengukuran tensi menggunakan tensimeter air raksa, stetoskop diletakkan pada arteri brakhialis yang berada pada lipatan siku, sedang pada tensimeter tipe digital tidak perlu menggunakan stetoskop.

Pada pengukuran dengan tensimeter air raksa diperlukan kemahiran dalam mendengarkan denyut nadi, kapan saat mulai terdengar lagi dan kapan saat terdengar melemah.

Saat mulai terdengar lagi adalah saat tekanan sistolik, dan saat terdengar melemah adalah saat tekanan diastolik.

Pengukuran dengan tensimeter digital, tidak perlu memperhatikan masalah tersebut, karena secara otomatis akan terekam tekanan sistolik, diastolik dan pulsa jantung.

Dalam pengukuran tensi darah, yang perlu diperhatikan terutama adalah besarnya diastoliknya. Diastolik yang rendah menunjukkan bahwa liver kekurangan zat gula atau glukosa, dan HB darah rendah (darah pekat). Tensi yang normal 120/ 80-80, normal atas 125/ 85-85 dan normal bawah 115/ 75-75, jadi diastolik yang umum berkisar 75-85.

Ciri orang yang menderita kekurangan zat gula

- a) Orangnya mudah putus asa, pencemas.
- b) Mata kuning (kalau sudah parah).
- c) Telapak kaki pucat.

#### **Contoh Kasus I :**

Jika ada pasien yang diukur pasien tersebut kemungkinan mengalami/ terkena dampak salah minum obat, sehingga livernya terganggu. Untuk pengobatannya, yang perlu disembuhkan lebih dulu adalah lambungnya.

#### **Contoh Kasus II :**

Jika ada pasien yang diukur tensinya misalnya 115/ 103-100 maka pasien tersebut kemungkinan mengalami/ terkena ginjalnya terganggu (kelebihan zat

gula/glukosa).

Untuk pengobatannya, yang perlu diturunkan gula darahnya dengan memantang beberapa makanan yang mengandung kadar gula tinggi dan minum air kacang panjang.

**Contoh Kasus III :**

Jika ada pasien yang diukur tensinya misalnya 160/135-95 maka pasien tersebut kemungkinan mengalami kekurangan oksigen.

Kepada pasien tersebut diminta untuk menarik napas panjang berulang-ulang. Setelah bernapas teratur beberapa kali, biasanya diastolik akan turun.

**Catatan :**

Darah tinggi sangat dipengaruhi oleh kerja ginjal dan jantung sedang liver, maag dan paru-paru berhubungan dengan darah rendah.

## BAB III

# PENCEGAHAN DAN PENGOBATAN

### 3.1 PENCEGAHAN



Dalam bab yang lalu, telah dijelaskan bahwa kebanyakan penyakit bersumber *dari* lambung. Kalau kita perhatikan faktor yang dapat menimbulkan gangguan lambung:

- a. Makanan yang tidak sehat, seperti terkontaminasi dengan bakteri. Untuk menghindarinya, jaga agar makanan yang dikonsumsi selalu bersih, tidak basi atau kedaluwarsa.  
"Faktor penyebab gangguan lambung"
- b. Pola makan yang tidak teratur, sering menunda waktu makan, tergesa-gesa sehingga tidak sempat mengunyah dengan sempurna.
- c. Mengonsumsi makanan secara berlebihan apalagi mengandung banyak lemak, atau sebaliknya sangat kurang.
- d. Akibat terganggunya stabilitas pikiran, seperti stress, beratnya beban pikiran atau psikosomatik. Untuk mengurangi beban pikiran, manusia dianjurkan beribadah, karena dengan mengingat sang pencipta, manusia akan menjadi tenang.

e. Akibat memakan makanan yang seharusnya dihindari karena menderita penyakit tertentu.

“Pengaruh makanan terhadap tubuh/ jiwa?”

apalagi narkoba.

f. Akibat sampingan dari seringnya mengkonsumsi obat, secara sembarangan, alkohol

Sesuatu yang diharamkan seperti alkohol , atau narkoba, tentu banyak

“Pantangan bagi penderita akibat darah rendah (lambung): es, cokelat, cabai, cuka, soda, pemekar, pengawet, alkohol”

mudaratnya bagi tubuh kita, demikian pula makanan yang diperoleh dengan cara melanggar ketentuan Allah SWT/ tidak halal, bahkan penguasaan, penggunaan,

pemanfaatan, pemakaian barang-barang yang tidak halal dan haram. Belum ada yang membuktikan secara ilmiah korelasi kehalalan makanan dengan penyakit, namun dari pengamatan di sekitar kita, banyak yang menunjukkan signifikansi antara ketidak-halalan makanan dengan kesehatannya atau kejiwaan, baik terhadap seseorang atau keturunannya. Makanan halal, diperoleh secara baik, dikonsumsi secara baik, biasanya menyehatkan.

Makanan tidak halal (daging babi, bangkai, darah), walaupun diperoleh secara baik, dikonsumsi secara baik, biasanya menimbulkan penyakit. Makanan halal, tidak haram/ tidak baik (tidak haram bisa karena

terlalu banyak atau terlalu sedikit, atau tidak cocok bagi tubuh seperti daging kambing bagi tensi tinggi dan sebagainya) dapat menambah gangguan/ penyakit. Makanan baik tapi tidak halal karena diperoleh secara tidak baik, walaupun dikonsumsi secara tidak baik, biasanya menimbulkan masalah kesehatan bahkan kehancuran.

Berikut ini dijelaskan beberapa makanan yang harus dipantang bagi seseorang yang menderita penyakit tertentu.



Pantangan bagi penderita akibat darah rendah (gangguan lambung) menurut fisioterapi yang diperoleh secara empirik antara lain : es, cokelat, alkohol, cabai, cuka, soda, pemekar, pengawet.

Es (termasuk air yang dingin dan makanan/buah-buahan yang berasal dari kulkas) dipantang karena es dapat merangsang asam lambung sehingga dapat memperburuk radang atau borok lambung.



Asam lambung yang cenderung meningkat, akan menimbulkan masalah terutama pada bagian THT sebelum mengganggu bagian lainnya. Disamping itu suhu es yang sangat

rendah dibanding suhu tubuh, memerlukan kerja keras dari ginjal untuk meningkatkan suhu organ tubuh ke suhu normal (sekitar 36-37°C). Bahkan suhu asam lambung kadang-kadang meningkat melebihi suhu tubuh normal.

Cokelat adalah makanan yang mengandung lemak dan gula dengan kadar yang tinggi atau menjadi makanan tinggi kalori. Dalam 100 gr mencapai 525 kalori terdiri 63% lemak jenuh, 34% lemak tidak jenuh tunggal dan 3% lemak ganda tidak jenuh, potasium, sedikit mineral dan vitaminnya (Sunyoto, 1997).

Walaupun cokelat rasanya pahit, tapi memiliki sifat melipat gandakan ,suatu yang manis akan bertambah manis. Orang yang gula tinggi akan bertambah tinggi kadar gulanya, namun orang gula rendah akan bertambah rendah gulanya. Anak-anak yang banyak diberi es dan coklat dapat tumbuh bongsor namun dengan perkembangan kemampuan otak/ kecedasan yang tertinggal .

Urutan kecepatan penyerapan makanan pada sistem pencernaan kita adalah: (1) karbohidrat, (2) protein, dan (3) lemak. Cokelat merupakan bahan makanan yang mengandung lemak tinggi sehingga waktu penyerapan berlangsung sangat lambat.

Dengan lambatnya waktu penyerapan, dikhawatirkan terjadi proses peragian, disamping itu lemak tidak dapat larut dalam air, dan hanya dapat

larut dalam ether, khloroform, dan cairan organik lain.

Jika terjadi proses peragian, produksi asam lambung akan meningkat, disamping bakteri akan mudah tumbuh di dalam sistem pencernaan kita. Walaupun demikian kakao atau coklat ada manfaatnya *yang* merupakan perekat yang kuat.

Menurut [www.koffeekorner.com](http://www.koffeekorner.com), coklat atau kakao (*theobromine*) mengandung alkaloid (1,5 - 3%). Manfaat dari coklat antara lain: melancarkan air seni (diuretik), mengendurkan otot, stimulan jantung, vasodilator.

Manfaat ini mungkin saja dapat diambil jika kita juga minum alkohol seperti mereka. Kebanyakan orang Indonesia tidak minum alkohol, sehingga sebaiknya coklat sangat dianjurkan tidak dikonsumsi.

“Pengawet  
dan  
pemekar”

Proses peragian bisa terjadi pada orang yang mengkonsumsi bahan pemekar, pengawet. Hal ini sering terjadi pada orang yang mempunyai lambung tipis, dan jarang terjadi pada orang yang mempunyai lambung tebal.

Alkohol selain diharamkan dalam agama Islam, pengaruhnya terhadap lambung atau anggota tubuh lainnya sudah diketahui secara luas. Oleh karena itu, bagi yang ingin selalu sehat, jangan mengkonsumsi minuman yang mengandung alkohol, walaupun dalam campuran dengan obat. Bagi

pasien yang sakit maag kronis, tape walaupun berkadar alkohol sangat rendah, dan tidak diharamkan, tetapi dianjurkan untuk dihindari. Bagi pasien maag yang tidak akut, tape masih diijinkan secara terbatas.

Cabai (*Capsicum annum L.*) mengandung berbagai macam zat seperti *kapsisin* (yang menyebabkan rasa pedas), *kapsatin*, *kaosrubin*, *zeasantin*, *kriptosantin*, *lutein*, vitamin A, C dan P (sitrin). Cabai tidak boleh dikonsumsi oleh orang yang menderita penyakit tertentu, karena:

- a) Cabai dapat menstimulasi asam *gastric* yang memperburuk borok atau bisul.
- b) Dalam kadar yang berlebihan, cabai dapat membuat anus terasa pedas.
- c) Memakan cabai yang berlebihan, khususnya untuk pria, dapat meningkatkan kanker mulut, *pharynx*, *esophagus* dan *larynx*. (Wirakusumah,1995)

### Cuka

Cuka sifatnya asam, sedang kelenjar lambung juga bersifat asam, Orang yang suka mengkonsumsi cuka, dapat berakibat kelebihan asam lambung atau terjadi iritasi pada dinding lambung.

“Pantangan bagi penderita darah tinggi (gagal ginjal): es, cokelat, telur bebek, alcohol, pisang, ketimun, semangka, melon, blewah, labu kuning, oyong/ gambas, nangka, ketan, emping mlinjo, ikan laut, ikan asin, pindang, terasi, petis, tauco, daging kambing, jerohan”

Kelebihan asam lambung dapat berakibat timbulnya gejala flu atau penyakit lainnya (THT, sesak napas dan lain-lain).

Minuman soda mengeluarkan banyak gas karbon dioksida dan ini mendatangkan perasaan penuh dalam perut. Keadaan ini dapat menimbulkan perasaan lemas dan jantung berdebar, yang mengakibatkan orang berfikir bahwa mereka sedang mengalami serangan jantung (Anderson, 1975).

Dalam suatu koran pernah ditulis, anak remaja dianjurkan tidak minum sejenis soda karena dapat menyebabkan keropos tulang.

Menurut suatu hasil penelitian di Amerika, dalam beberapa kasus patah tulang terjadi pada anak remaja yang suka minum yang mengandung soda. Banyaknya gas di dalam usus mungkin juga disebabkan oleh proses peragian dan membusuknya makanan didalam usus (Anderson, 1975).

Pantangan bagi penderita akibat darah tinggi (gangguan ginjal) antara lain: es, cokelat, alcohol, telur bebek, pisang, ketimun, semangka, melon,

blewah, labu kuning, oyong/ gambas, nangka, ketan, emping melinjo, ikan laut, ikan asin, pindang, terasi, petis, tauco, daging kambing, jerohan hewan.

Pantangan bagi penderita darah tinggi pada umumnya adalah makanan yang mengandung kolesterol tinggi dan atau gula darah tinggi, atau makanan yang dapat merangsang kerja lambung.

Pantangan es, coklat, alkohol adalah sama dengan pada kasus penderita akibat darah rendah. Ketimun, semangka, melon, blewah, labu kuning, oyong/ gambas, pisang, harus dipantang karena dapat meningkatkan gula darah.

Telur bebek, ikan laut, ikan asin, pindang, harus dipantang, sedang telur ayam, ikan air tawar segar boleh dikonsumsi. Produk ikan laut maupun ikan darat seperti terasi, petis, tauco, termasuk yang dipantang.

Daging kambing, dan jerohan hewan harus dihindari karena berkolesterol tinggi, sedang daging sapi dibolehkan tetapi harus dibatasi, jangan berlebihan. Emping melinjo termasuk daun dan biji melinjo dilarang dikonsumsi.

Pisang termasuk makanan yang dibungkus dengan daun pisang, makanan gorengan yang minyaknya bekas untuk menggoreng pisang juga dilarang. Beras bebas dikonsumsi, yang tidak boleh adalah ketan *dan terigu*.

### 3.2. PENGOBATAN/ PENYEHATAN

Apabila seseorang terserang penyakit, maka ia berusaha untuk berobat. Hanya orang yang sudah putus asa yang tidak mau berobat. Hal ini tidak dibenarkan dalam agama.



Yang jadi masalah adalah orang harus berobat kemana yang tepat, apakah menggunakan obat kimia sintesis atau obat alami.

Usaha lain yang pendekatannya jauh berbeda adalah

Cara penyehatan alternatif deteksi fisioterapi :

- a. Pengukuran tensi
- b. Pemeriksaan anggota tubuh terutama raut muka
- c. Memberikan diagnosa berdasarkan hasil pemeriksaan anggota tubuh
- d. Melakukan pemijitan
- e. Memberikan resep ramuan, pantangan dan anjuran
- f. Memberikan saran senam untuk terapi

orang berusaha untuk kembali sehat dan menjaga kesehatannya, bukan mengobati. Bila ia sehat maka otomatis ia tidak sakit.

Orang berobat, pada umumnya mengobati penyakit agar tidak terasa sakit dan itu dianggap sehat. Padahal orang tidak sakit belum tentu sehat, sedangkan orang sehat pasti tidak sakit.

Itulah yang dikembangkan dalam fisioterapi. Fisioterapi berusaha

mengembalikan (men-tera) fungsi organ tubuh kembali seimbang sehingga metabolisme kembali normal.

Organ tubuh yang diterapi menyangkut lima organ tubuh utama sebagai diurai sebelumnya. Kelemahan atau gangguan salah satu atau secara bersama organ tersebut dapat dideteksi dengan metode deteksi empirik.

Melalui empirik pula telah dikembangkan bahan-bahan alami/ herbal (jamu) untuk mengembalikan/ menterapi organ yang lemah. Fisioterapi terdiri, deteksi empirik, pantangan, jamu dan urut (urut dalam artian bahasa Jawa, bukan urut yang berarti antri).

#### **Fisioterapi meliputi hal-hal sebagai berikut :**

- a) Pengukuran tekanan darah dengan tensi meter. Dari hasil pengukuran tekanan darah kemudian dianalisis keadaan umum kesehatan si pasien. Dalam pengukuran tensi darah, yang perlu diperhatikan terutama adalah besarnya diastoliknya, karena hal ini dapat memberikan gambaran kesehatan umum si pasien.

Diastolik yang tinggi menunjukkan bahwa liver kelebihan zat gula atau glukosa darah tinggi (darah pekat), atau dapat juga karena kekurangan oksigen, sedang diastolik yang rendah, kemungkinan si pasien salah dalam minum obat. Tensi yang normal 120/ 80- 80, normal atas 125/

85-85 dan normal bawah 115/ 75-75, *sehingga* diastolik normal berkisar pada 75-85.

Tekanan darah (sistolik) tinggi sangat dipengaruhi oleh kerja ginjal dan jantung, sedang liver, maag dan paru-paru tidak ada hubungannya dengan darah tinggi.

- b) Untuk lebih memastikan keakuratan hasil analisa, dilakukan pemeriksaan organ tubuh (telapak kaki), atau melihat tanda-tanda pada wajah pasien misalnya hidung (untuk melihat apakah pasien menderita paru-paru), telinga (untuk melihat apakah ginjal pasien terganggu atau untuk melihat apakah pasien menderita darah tinggi), mata (untuk melihat apakah liver pasien terganggu), dagu dan dahi (untuk melihat apakah pasien menderita jantung), mulut termasuk lidah untuk mengetahui apakah lambungnya terganggu.

contoh, ciri orang yang menderita kekurangan zat gula : orangnya mudah putus asa, pencemas, mata kuning, telapak kaki pucat. Ciri orang yang mempunyai lambung tipis atau tebal dapat diperiksa/ diraba pada bagian tumit.

- c) Dengan metoda deteksi empirik, kemudian dilakukan pemeriksaan secara cepat (scanning) pada fungsi organ tubuh yang utama seperti lambung, hati, jantung, ginjal,

paru-paru, dan memberikan diagnosanya. Bagi yang memiliki keahlian empiric (melalui latihan) dengan lima jari tangannya dapat dideteksi organ mana yang lemah. Sentuhan pada perut dengan lima jari tersebut akan memberikan sinyal yang masing-masing ibu jari menginformasikan kondisi untuk liver, telunjuk untuk jantung, jari tengah untuk paru-paru, jari manis untuk ginjal, dan kelingking untuk lambung. Makin lemah sinyal yang diterima makin lemah pula kondisi organ yang terkait.

- d) Melakukan pijitan terutama pada simpul-simpul syaraf bagian kaki dan organ tubuh lainnya (tergantung kebutuhan) seperti pada tangan, bagian kepala atau punggung. Pemijatan pada lengan tidak dapat dilakukan pada pasien yang mempunyai sakit jantung, karena dapat berakibat fatal. Pemijatan dapat dipakai untuk mengecek apa diagnosis kita benar/ salah.
- e) Memberikan resep ramuan jamu yang harus diminum beberapa kali dalam sehari, pantangan dan anjuran. Memantang beberapa makanan tertentu. Dari pengalaman, ternyata memantang makanan tertentu, dapat mempercepat penyembuhan, karena memantang makanan tertentu berarti memotong mata rantai *pemasok* bahan yang dapat menyuburkan pengganggu. Kalau dapat diukur, mungkin kesembuhan 30%

diperoleh dari hasil memantang makanan, 40% dari jamu dan 30% dari urut. Sayangnya banyak pasien yang tidak menyadari hal ini, sehingga mereka dengan mudah melanggar pantangan atau dengan sengaja mengabaikannya sehingga mereka tidak cepat sembuh.

- f) Melakukan saran untuk gerakan senam terapi. Gerakan senam terapi ada bermacam-macam dan yang diajarkan tergantung berat-ringannya penyakit yang diderita, kondisi fisik pasien dan lain-lain. Bagi pasien yang beragama Islam, sholat wajib yang khusuk tepat waktu dan memperbanyak sholat sunat secara khusuk dan benar merupakan terapi yang sangat bermanfaat dan mempercepat kesembuhan.

### 3.3. ANJURAN

#### 3.3.1 Minum kopi

“Tips minum kopi”

Pasien yang menderita gangguan lambung biasanya mengalami pulsa jantung dan tekanan diastolik yang tidak stabil. Untuk menstabilkannya, pasien dianjurkan minum kopi murni.



Disamping itu kopi murni digunakan untuk meluruhkan slem atau mempermudah

pengeluaran dahak, mengurangi rasa sakit. Banyak orang yang takut minum kopi karena detak jantung bisa menjadi makin keras. Hal ini bisa terjadi jika kopi yang diminum bukan kopi asli tetapi sudah dicampur dengan bahan lain seperti cokelat, milk atau bahan pengawet, sebagai contoh kopi instant.

Oleh karena itu jangan coba-coba minum kopi yang telah dicampur dengan bahan lain, jika lambung kita sedang tidak beres. Jika yang dikonsumsi kopi murni, menurut pengalaman pulsa jantung dan diastolik akan menjadi stabil.

Pendapat ini didukung oleh *situs health.yahoo.com* sebagai berikut: bubuk kopi jika diminum pada takaran yang biasa, tidak mempunyai efek samping.

Kopi jika dicampur dengan bahan lainnya dapat menyebabkan meningkatnya asam lambung, iritasi lambung, diare, dan kekurangan nafsu makan. Minum yang berlebihan dalam periode yang lama, dapat meningkatkan kolesterol LDL (kolesterol "jahat").

Cara mengkonsumsi kopi yang dianjurkan adalah sebagai berikut:

Menggunakan perbandingan 2 : 1, dua sendok teh kopi dan 1 sendok gula, untuk 1/2 gelas air panas. Kopi yang digunakan harus yang murni. Kopi demikian dapat tersedia di Yayasan Arridlo, jalan Pertengahan 1, Cijantung, Jakarta

Bagi yang mempunyai lambung tipis sebaiknya diminum satu jam setelah makan nasi, dan bagi yang mempunyai lambung tebal, boleh diminum sebelum setelah makan. Berapa kali dalam sehari. disesuaikan dengan kebiasaan.

Kopi dipercaya berasal dari Ethiopia. Nama *coffee* berasal dari Caffa, sebuah daerah di Ethiopia, kemudian dikenalkan ke negara Arab pada awal abad 15, tetapi sampai abad 16 belum mencapai Eropa. Kopi baru dikenal pertama kali di Konstantinople pada abad 17, kemudian menyebar ke barat. Rumah kopi pertama di London dibuka pada 1652.

Kopi jika disangrai sampai menghitam, kemudian dihancurkan menjadi bubuk, dapat dijadikan untuk pengobatan diare dan sakit tenggorokan, dan kadang-kadang direkomendasikan untuk migraine, pengurangan nervous dan ketegangan syaraf.

Orang yang tidak biasa minum kopi, satu cangkir kopi dapat menyebabkan penambahan tensi darah, tetapi bagi yang sudah biasa tidak berpengaruh. Pengaruh kopi baru terasa antara 15-45 menit setelah minum, dan dalam jumlah yang signifikan akan tetap dalam darah selama 4-6 jam.

## Kandungan

Kandungan kopi yang utama adalah kafein. Nama kimia dari *caffeine* (kafein) adalah: 1,3,7-*trimethylxanthine* atau dikenal sebagai 3,7-dihydro-1,3,7-trimethyl-1H-purine-2,6,-dione, sedang rumus kimianya adalah C<sub>8</sub>H<sub>10</sub>N<sub>4</sub>O<sub>2</sub>. Kafein adalah alkaloid. Banyak terdapat senyawa alkaloid, antara lain *methylxanthines* yang dibedakan menjadi senyawa: *caffeine*, *theophylline*, dan *theobromine*. *Caffeine* terdapat pada kopi, teh, *cola nuts*, *mate*, *guarana*, sedang *theophylline* terdapat pada teh, *theobromine* terdapat pada kakao, *cola nuts*, dan teh.

Kafein digunakan sebagai stimulan pada sistem syaraf (*nervous*) pusat, urat jantung (*cardiac muscle*), sistem pernapasan, melancarkan air seni (diuretik), dan memperlambat kelelahan. ([www.koffeekommer.com](http://www.koffeekommer.com)).

Alkalioid sendiri berfungsi sebagai pereda rasa sakit.

Kopi (*Coffea sp*) mengandung zat-zat seperti kafein, asam kafeoat, dekstri, protein, adenin, xantin dan abu (alkali fosfat, alkali karbonat) (Wirakusumah, 1995).

Kafein, zat aktif di dalam kopi digunakan untuk mengatasi rasa sakit, meliputi *excedrin*, *vanquish*, *fiorinal*, *fioricet*, *esgic*, *wigraine*, dan bubuk BC ([health.yahoo.com](http://health.yahoo.com))

Menurut [www.kompas.com/health/news/0112/05/023557.htm](http://www.kompas.com/health/news/0112/05/023557.htm) kopi mengandung *polifenol*. *Polifenol* dikenal sebagai jenis *bioflavonoid* yang dapat ditemukan pada tanaman seperti kopi, teh, anggur merah segar, kacang merah.

### **Penggunaan**

Adanya kandungan tersebut menyebabkan biji kopi berkhasiat untuk menguatkan jantung (Wirakusumah, 1995).

Kadar *polifenol* dalam kopi berfungsi menurunkan protein tubuh yang dapat memicu timbulnya penyumbatan pembuluh darah, dengan cara menghambat kerja enzim *tirosin kinase* (yang berperan dalam regulasi sel-sel tubuh), sehingga enzim tersebut akan menekan produksi *endothelin*.

*Endothelin* adalah protein yang dapat memicu timbulnya penyumbatan pembuluh darah. Disamping itu *polifenol* berfungsi sebagai anti oksidan yang menetralkan radikal bebas. Radikal bebas adalah molekul-molekul tak stabil yang dihasilkan oleh berbagai proses kimia normal tubuh, radiasi matahari; asap rokok, dan pengaruh lingkungan lainnya ([www.Kompas.com/health/news/0112/05/023557.htm](http://www.Kompas.com/health/news/0112/05/023557.htm))

Menurut situs [health.yahoo.com](http://health.yahoo.com), kopi untuk menyembuhkan diare dan sakit tenggorokan. Disamping itu *kafein* mempunyai efek terhadap fisiologi seperti meningkatkan pengeluaran air dari dalam

tubuh, meningkatkan getah yang berhubungan dengan pencernaan, dapat menstimulasi otak dan system syaraf.

Hal ini dapat juga membuat relaks dinding saluran darah (kecuali pada otak) dan saluran udara dalam paru-paru, sementara meningkatkan gaya kontraksi otot, dalam konsentrasi yang tinggi, dapat meningkatkan laju kerja jantung.

### **3.3.2 Pisang (*Musa paradisiaca*)**

Pisang membentuk permukaan sel lambung lebih kuat untuk menahan cairan yang berbahaya atau beracun. Buah ini dapat menstimulasi perkembangan sel lambung yang baru dan mengeluarkan lapisan pelindung berlendir yang dengan cepat dapat menyelubungi permukaan lambung.

Dengan demikian, buah ini dapat mencegah kerusakan yang berkelanjutan dari asam hidroklorida dan pepsin lambung. Kandungan serat hemiselulosa pisang yang belum matang cukup tinggi, sehingga dapat menurunkan kadar kolesterol dan melindungi jantung.

Tingginya konsentrasi tepung pisang mentah yang dikeringkan, cukup baik untuk mengobati luka lambung (Wirakusumah, 1996). Pisang yang paling baik untuk pengobatan adalah pisang raja bulu.

## **BAB IV**

### **HIPERTENSI (THE SILENT KILLER)**

#### **4.1 PENGERTIAN HIPERTENSI**



Tensi atau tekanan darah diperlukan setiap orang, sebab tanpa adanya tekanan darah, darah tidak bisa beredar dari jantung ke seluruh tubuh. Peredaran darah sangat diperlukan oleh tubuh, karena darah mengalir sambil membawa oksigen dari paru-paru, dan sari makanan. Pada saat jantung berdetak, darah dipompa ke pembuluh darah arteri.

Apa itu hipertensi?

Pada saat proses memompa terjadi tekanan maksimum, sedang saat jantung istirahat sesaat sebelum memompa kembali, terjadi tekanan minimum. Tekanan tertinggi disebut sistolik dan tekanan terendah disebut diastolik.

Jika seseorang mempunyai tekanan darah 120/80, artinya tekanan sistolik 120 mm Hg, dan diastolik 80 mm Hg. Tekanan darah yang normal adalah 120/80. Tensi yang melebihi batas normal disebut hipertensi. Hipertensi dibagi atas hipertensi sistolik dan diastolik.

Disebut hipertensi sistolik, jika hanya tekanan sistolik yang meningkat >140, sedang diastoliknya dalam

ambang batas ( $< 90$ ). Jika tekanan diastoliknya yang meningkat, keadaan tersebut disebut hipertensi diastolik.

Pada umumnya jika sistolik meningkat, diastolik juga ikut meningkat. Hipertensi bisa terjadi jika terlalu banyak cairan di dalam saluran atau pembuluh darah, atau bila jumlah cairan normal tetapi pembuluh darahnya menyempit.

Tekanan darah adalah besarnya tekanan dari jantung ke pembuluh darah arteri, dan tekanan dinding saluran darah.

Tekanan darah yang tinggi dapat membuat kerja jantung menjadi lebih keras, dan dalam waktu yang lama, dapat merusak pembuluh darah yang ada.

Jika pembuluh darah pada ginjal yang rusak, hal ini dapat merusak sistem penyaringan limbah dan pengeluaran cairan dari dalam darah. Kelebihan cairan dalam darah dapat mengakibatkan tensi akan semakin bertambah lagi.

Badan peneliti hipertensi Amerika Serikat menentukan kriteria penyakit hipertensi (JNC-V, 1993) seperti tercantum dalam tabel 8.1 di bawah ini.

## 4.2 TANDA-TANDA HIPERTENSI



“Tanda-  
tanda  
seseorang  
kena  
hipertensi  
”

Orang yang menderita hipertensi sering tidak menyadari, karena biasanya tanpa gejala jika masih di tingkat hipertensi ringan.

Oleh karena itu hipertensi sering disebut dengan si pembunuh diam-diam (*the silent killer*). Seseorang baru menyadari tekanan darahnya tinggi jika diukur, atau jika telah ada gejala umum yang sering mengikuti seperti sering sakit kepala, rasa pegal dan tidak nyaman pada tengkuk, perasaan berputar tujuh keliling dan ingin jatuh, detak jantung terasa lebih cepat, telinga berdenging, muka, mata dan telinga, kadang-kadang ditambah tangan, kelihatan merah.

Orang yang menderita hipertensi sering ditandai dengan sifat cepat marah, sehingga orang-orang sekitarnya turut merasakan perubahannya. Kadang-kadang hal yang kecil, yang sebenarnya bukan masalah besar, ternyata menjadi sumber kemarahannya.

Tabel 8.1. Kriteria hipertensi

No.	Kriteria	Tensi, mm Hg	
		Sistolik	Diastolik
1.	Normal	110 < S <	70 < D <

2.	Perbatasan	130-139	85 - 90
3.	Hipertensi		
	Derajat 1: ringan	140 -159	90 - 99
	Derajat 2: sedang	160 -179	100 -109
	Derajat 3: berat	180 -209	110 -119
		> 210	> 120

Sumber: H.Wijayakusuma, S.Dalimartha "Ramuan tradisional untuk pengobatan darah tinggi", Penebar Swadaya, 1995

Lebih celaka lagi jika yang kena hipertensi adalah seorang atasan di tempat kerja, dimana kadang-kadang tanpa sebab yang jelas marah-marah kepada bawahannya.

Jika yang menderita hipertensi adalah orang yang setingkat dengan karyawan lainnya, tidak terlalu menjadi masalah, karena orang bisa menghindarinya selama tidak ada urusan yang sangat penting dengannya.

Menjauhnya orang-orang disekitarnya, dapat menambah stress bagi penderita hipertensi.

#### 4.3 MEKANISME HIPERTENSI

"Aliran darah dari jantung ke seluruh tubuh sampai kembali ke jantung lagi"

Jantung memompa darah melalui pembuluh arteri ke pembuluh darah yang lebih kecil yang disebut arteriol,

kemudian terbagi lagi masuk ke kapiler atau pembuluh kecil-kecil. Setelah sampai diujung perjalanannya, darah akan kembali ke jantung melalui pembuluh darah vena.

Darah mengalir melalui pembuluh darah sambil menyerahkan bahan-bahan yang dibawanya seperti sari makanan dan oksigen.

Pada keadaan yang normal, pembuluh darah akan mengembang (saat menerima darah) dan mengecil (saat meneruskan). Pada keadaan yang tidak normal, pembuluh darah tidak elastis lagi, sehingga pada bagian tersebut akan kekurangan darah, sari makanan, dan oksigen.

Jika suatu organ tubuh kekurangan sesuatu, dia akan mengirim sinyal ke otak, dan minta agar darah dikirim kesana lebih banyak. Untuk mengirim darah lebih banyak diperlukan kerja pompa jantung yang lebih kuat.

Reaksi yang terjadi, tekanan darah akan meningkat. Peningkatan tensi darah mengakibatkan organ lain akan menerima tekanan yang sama. Organ lain, yang paling berisiko dalam menerima tekanan darah yang tinggi adalah otak dan ginjal.

Dalam kasus pembuluh darah yang tersumbat akibat kolesterol, juga akan berakibat sama dengan kasus tidak elastisnya pembuluh darah.

Dalam kasus kadar gula darah yang tinggi,

darah menjadi lebih pekat sehingga perlu tekanan darah yang lebih tinggi agar bisa membawanya ke seluruh tubuh.

Jantung yang harus bekerja lebih keras dari keadaan normal, dan terus menerus, akan berakibat kerusakan pada organ penting ini.

#### **4.4. BAHAYA HIPERTENSI**

Hipertensi adalah salah satu penyebab utama yang dapat merusak ginjal. Oleh karena itu, tensi darah kita harus dijaga agar tidak melebihi 130/85 agar ginjal selalu sehat. Untuk menurunkan tensi darah, dewasa ini ada beberapa obat yang dapat digunakan. Obat-obatan yang disebut ACE (*angiotensin-converting enzyme*) dapat menurunkan tensi darah dan menjaga ginjal dari kerusakan bagi orang yang kena penyakit diabetes (NIH Publication No.01-4572).

Akan tetapi pada prakteknya obat-obatan tersebut hanya dapat menurunkan tekanan darah sementara atau tidak permanen, dan biasanya setelah pengaruh obat habis, tekanan darah akan cenderung naik kembali.

Akibatnya orang akan sangat tergantung pada obat tersebut. Kerusakan ginjal akan lebih dipercepat jika hipertensi terjadi bersama-sama dengan diabetes.

Hipertensi selain merusak ginjal, dapat

merusak jantung itu sendiri karena jantung harus bekerja keras dalam waktu yang panjang.

Tekanan darah yang tinggi dapat juga merusak pembuluh darah. Akibat yang terlihat misalnya terjadi kelumpuhan pada sebagian organ tubuh (misalnya tangan, kaki dan organ lainnya).

#### 4.5. PENCEGAHAN HIPERTENSI



Mencegah adalah lebih baik dari mengobati, demikian kata-kata orang bijaksana. Pencegahan dapat dilakukan dengan mengatur pola makan, makanan dan pola hidup.

“Tips untuk pencegahan hipertensi”

Mengenai pola makan, makanan dan pola hidup ini telah dijelaskan pada bab tersendiri dalam makalah ini. Orang harus mengetahui dan mau mengatur apa yang boleh dimakan, dan apa yang harus dipantang.

Berikut ini diberikan tips untuk menjaga agar tensi kita tetap normal:

Harus diketahui jenis lambung kita, tebal atau tipis. Penjelasan mengenai hal ini dapat diikuti dalam bab lima organ tubuh.

- a. Harus diketahui jenis penyakit menurut tipe lambung kita. Penjelasan mengenai hal ini dapat diikuti

dalam bab 5.

b. Memantang makanan yang perlu dipantang sesuai dengan tipe lambung dan kemungkinan penyakit yang bisa mengenai kita. Penjelasan hal ini dapat diikuti dalam bab pencegahan dan pengobatan.

Biasakan dengan pola hidup teratur, menurut aturan. Pola hidup dan pola makan *dan makanan yang* telah dijelaskan dalam bab 2.



Yang menjadi masalah sekarang adalah jika seseorang telah mengalami hipertensi, tindakan apa yang harus dilakukan?

Yang harus dilakukan adalah:

- a. Memantang “Tips bila telah kena hipertensi” makanan yang perlu dipantang (lihat bab pencegahan dan pengobatan).
- b. Mengetahui apakah hipertensi yang diderita hanya tekanan darahnya saja yang tinggi atau tekanan darah dan kadar gula darah.
- c. Minum ramuan/jamu yang sesuai, tensi darah tinggi saja atau tensi darah tinggi ditambah dengan gula darah tinggi. Tentang ramuan tersebut, akan diberikan dalam bab tersendiri.

#### 4.6 PENYAKIT AKIBAT HIPERTENSI

Kondisi tekanan darah tinggi akan menambah beban jantung, pembuluh darah, ginjal, otak dan organ tubuh lainnya.

Dikenal ada beberapa penyakit sebagai akibat dari tensi yang tinggi seperti jantung, ginjal stroke dan penyakit yang timbul akibat kerusakan dari organ tubuh tersebut.

Salah satu akibat hipertensi yang paling terkenal adalah mati mendadak akibat serangan jantung (*sudden cardiac death*).

Pemicunya biasanya hanya masalah sepele, misalnya kaget melihat/ mendengar sesuatu atau sedang marah. Kaget dan marah akan menaikkan detak jantung dan tensi darah secara tiba-tiba sehingga pembuluh darah pecah. Risiko kematian mendadak lebih meningkat jika pasien tersebut menderita perlemakan pembuluh arteri, dan jantung koroner.

## BAB V

### MENGAPA GINJAL BISA RUSAK ?

#### 5.1 FUNGSI GINJAL



“Ginjal adalah penyaring alami yang sangat canggih. Berkurangnya kemampuan ginjal akan membawa dampak negatif terhadap tubuh kita. Oleh karena itu ginjal perlu di jaga agar kerjanya selalu normal, salah satu caranya adalah dengan tidak mengkonsumsi es/ makanan dingin”

Ginjal adalah organ pembuang racun tubuh yang canggih, berukuran sebesar kepalan tangan dan berbentuk seperti kacang (daun telinga). Ginjal ada 2 buah dan terletak di pinggang. Ginjal setiap hari memproses rata-rata

sebanyak 2000 liter darah dan menghasilkan 2 liter limbah dan air. Limbah di dalam darah berasal dari sisa pembakaran otot dan dari makanan. Tubuh mengambil sari makanan sebagai energi dan pengganti sel. Setelah sari makanan diambil, sisanya dikembalikan oleh tubuh ke dalam darah.

Ginjal bertugas menyaring limbah tersebut dan membuangnya. Jika fungsi ginjal berkurang, limbah akan menumpuk di dalam darah sehingga berbahaya

bagi tubuh karena bersifat seperti racun. Penyaringan di dalam ginjal dilakukan oleh syaraf kecil yang disebut *nephron*.

Di dalam *nephron* ini pembuluh kapiler darah saling bersinggungan dengan syaraf/ tabung kencing yang disebut *tubule* (kantong kemih).

Ketika limbah dan cairan dipisahkan dari darah, dan masuk ke sistem pembuangan air kencing, terjadilah proses pertukaran kimia yang kompleks.

Pada awalnya *tubule* menerima limbah dan bahan kimia lain yang masih berguna bagi tubuh. Ginjal kemudian mengukur kadar kimia (seperti sodium, phosphor, dan potasium) dan mengembalikan lagi ke darah. Dengan demikian ginjal berfungsi:

- a. Menyaring sisa-sisa hasil pembakaran dan sisa air dari darah dan membuangnya dalam bentuk air seni ke dalam bladder melalui ureter.
- b. Mengatur kandungan kimia yang dibutuhkan tubuh.
- c. Mengeluarkan tiga hormon: *erythropoietin* (baca: Eh-rith-ro-po-yeh-tin atau EPO) yang menstimulasi tulang untuk membuat sel-sel darah merah, renin (baca: ree-nin) yang mengatur tekanan darah, bentuk aktif vitamin D yang membantu menjaga kalsium untuk tulang-tulang dan untuk menyeimbangkan zat kimia dalam tubuh.

Sepasang ginjal yang berfungsi secara optimal disebut memiliki fungsi 100%. Kondisi ini sebenarnya melebihi kebutuhan tubuh, sebab banyak orang yang terlahir hanya dengan satu ginjal dan mereka hidup sehat tidak bermasalah. Dalam kasus ini, orang sebenarnya masih bisa hidup sehat dengan fungsi ginjal 50%.

Jika fungsi ginjal menurun sampai dibawah 20%, maka akan bermasalah besar dan jika fungsinya hanya 10- 15% (gagal ginjal), orang tidak akan bisa hidup lama (NIH Publication No.01-4694).

Umumnya penyakit ginjal menyerang *nephron* sehingga menyebabkan menurunnya kapasitas penyaringan. Kerusakan *nephron* bisa terjadi secara cepat (akut) akibat keracunan atau kecelakaan, atau bisa juga rusak secara perlahan (kronis) dan baru terlihat setelah beberapa tahun.

Penyebab kerusakan ginjal yang utama adalah karena diabetes (tipe 1 atau 2), atau tekanan darah tinggi, sedang penyebab yang lain misalnya racun, obat-obatan yang dimakan terus menerus dalam waktu yang lama, atau obat-obatan yang berbahaya terhadap ginjal.

Diabetes adalah penyakit yang menyebabkan tubuh tidak bisa menggunakan gula sebagaimana mestinya. Gula dalam darah tidak bisa dipecah dan tetap dalam darah sehingga bersifat seperti racun. Kondisi ini menyebabkan *nephron* menjadi rusak.

Penyebab utama yang lain adalah tekanan darah yang tinggi atau hipertensi. Hipertensi bisa menyebabkan pecahnya pembuluh darah kapiler yang ada di *nephron*. Rusaknya pembuluh darah ini menyebabkan proses penyaringan limbah pada ginjal menjad tidak normal.

## 5.2 TANDA-TANDA PENYAKIT GINJAL

Penyakit ginjal tahap awal terkadang tidak terasa sakit, biasanya cuma berupa sering sakit kepala, cepat lelah, atau gatal-gatal di seluruh tubuh.

Jika penyakit semakin parah, orang akan sering kencing atau jarang kencing, bisa juga sering muntah, kehilangan napsu makan. Tanda lain bisa juga berupa pembengkakan di lengan atau kaki, susah konsentrasi, kram otot, atau kulit yang menghitam.

Jika darah mengandung banyak kreatin (*creatinine*), urea nitrogen dan air seni mengandung protein, juga sebagai tanda bahwa kemungkinan besar ginjal tidak berfungsi dengan baik.

Kreatin adalah kotoran di dalam darah hasil pembakaran akibat kerja otot. Ginjal yang sehat akan mengambil kreatin ini dari darah dan membuangnya ke urine.

Ketika ginjal tidak bekerja normal, kreatin

akan menumpuk di dalam darah. Tes darah di laboratorium bisa menunjukkan berapa mg kreatin setiap desi liter darah (mg/dl). Umumnya kandungan kadar kreatin dalam darah adalah 0,6-1,2 mg/dl.

Jika kadar kreatin di atas ini, orang belum merasa sakit, tetapi merupakan tanda bahwa ginjal tidak bekerja optimum. Jika kandungan kreatin 2 mg/dl berarti ginjal bekerja 50%, kandungan kreatin 4 mg/dl berarti ginjal bekerja 25%.

Tes pembersihan kreatin (*creatinine clearance test*) dapat menunjukkan kecepatan ginjal menyaring kreatin dan dalam darah. Ukuran kecepatan ginjal menyaring bagi laki-laki biasanya 97-137 ml/menit, perempuan 88-128 ml/menit. Jika kecepatan dibawah nilai itu, berarti ginjal bekerja kurang baik.

Darah membawa protein untuk digunakan oleh sel di dalam tubuh. Setelah sel memakai protein, sisanya akan dikembalikan ke dalam darah dalam bentuk limbah yang berupa senyawa urea yang mengandung nitrogen.

Ginjal yang sehat akan mengambil urea dan mengeluarkannya ke kandung kencing (*bladder*) sebagai air seni. Jika dalam darah ada kandungan urea, berarti ginjal tidak bekerja secara baik. Darah yang normal mengandung urea 7-20 mg/dl. Kandungan urea di atas 20 mg/dl menunjukkan ginjal tidak bekerja secara optimum, atau sebagai akibat

dehidrasi.

Ginjal yang sehat akan mengambil limbah dari darah, tetapi akan meninggalkan protein. Ginjal yang kurang optimum mungkin gagal memisahkan protein dengan limbah, sehingga protein ikut terbuang ke dalam urine. Jika air seni berbuih berarti ada kandungan protein di air seni.

### **5.3 BILA FUNGSI GINJAL MENURUN**

Bila fungsi ginjal seseorang menurun, tindakan berikut ini perlu diambil agar tidak semakin parah. Beberapa penyebab menurunnya fungsi ginjal perlu dihindari:

- a. Bila penyebabnya diabetes, kadar gula darah harus diturunkan.
- b. Ingat bahwa beberapa bentuk diet dapat memperparah ginjal.
- c. Protein kebanyakan berasal dari daging, dan menyebabkan kerja ginjal bekerja keras.
- d. Kolesterol dapat menyebabkan penumpukan lemak pada dinding saluran darah sehingga menyebabkan kerja jantung dan ginjal menjadi lebih keras.
- e. Sodium adalah bahan kimia yang bisa meningkatkan tekanan darah. Makanan yang

mengandung sodium tinggi *seperti* garam *termasuk* ikan asin *dan* makanan dalam kaleng perlu dihindari.

- f. Potasium adalah mineral yang terdapat dalam buah-buahan dan sayuran, seperti kentang, pisang, buah-buahan yang dikeringkan, kacang-kacangan dan sejenisnya. Ginjal yang sehat akan mengatur kandungan potasium dalam darah dan membuang kelebihannya.
- g. Jika fungsi ginjal telah menurun, produksi hormon. *erythropoietin* (EPO) akan menurun. Hormon EPO, adalah hormon yang merangsang tulang untuk memproduksi sel darah merah. Kekurangan sel darah merah disebut *anemia*.

## 5.4. PENYAKIT GINJAL

### 5.4.1. Lemah ginjal

Lemah ginjal adalah penyakit ginjal yang paling ringan. Penyebabnya antara lain karena sering mengkonsumsi makanan yang dingin.

Orang lemah ginjal umumnya kena prostat (timbul endapan). Berikut ini akan dijelaskan lebih rinci tentang hal tersebut.

Protein diperlukan dalam pembentukan tubuh seperti otot, tulang, rambut, dan kuku. Jika sel memproduksi serat-serat protein tidak normal, akan

terbentuk endapan dalam tubuh.

Kondisi tersebut dinamakan *amyloid*, dan penyakit yang ditimbulkannya disebut *amyloidosis*. Penyakit ini dikenal ada dua macam yaitu *amyloidosis* primer dan *dialysis-related amyloidosis* (DRA) atau penyakit yang timbul sebagai akibat dari terbentuknya endapan.

Dalam kasus *amyloidosis* primer, ginjal telah berkurang kemampuannya mengeluarkan urea dan limbah lainnya dari darah.

Pada kondisi yang berat, hal ini dapat mengganggu fungsi organ lainnya seperti hati, paru-paru, otak dan sistem pencernaan.

Tanda bahwa telah terjadi *amyloidosis* adalah banyaknya kanclungan protein dalam air seni yang dikenal dengan sebutan *proteinuria*.

Jika kerja ginjal sangat tidak normal, pasien harus cuci darah. Protein lain yang disebut *beta-2-microglobulin* dapat terbentuk dalam darah. Jika hal ini terjadi, molekul *beta-2 microglobulin* akan bergabung bersama-sama seperti rantai dan membentuk molekul yang makin besar (endapan). Endapan yang membesar akan merusak jaringan sekitarnya dan menyebabkan perasaan tidak enak (*discomfort*).

Kondisi ini disebut dengan DRA atau penyakit yang timbul sebagai akibat membesarnya

endapan. Timbulnya jerawat pada muka (laki-laki), dapat dipakai untuk mengetahui fungsi dari ginjal.

Jika masalah endapan tidak ditangani dengan baik, akibat selanjutnya, tensi darah akan meningkat, dan timbul endapan pada tulang, sendi-sendi, dan otot-otot.

DRA dapat menyebabkan sakit nyeri, kaku, dan cairan pada sendi-sendi. Pasien DRA bisa juga menderita mudah patah tulang karena tulang menjadi keropos.

#### **5.4.2. Batu ginjal**

Penyakit batu ginjal dapat diketahui dari warna air seni. Warna air seni kuning berarti ada endapan, jika berwarna merah berarti:

- a. Ada kristal yang mengenai ginjal, tetapi kalau sudah jadi batu, tidak akan melukai lagi.
- b. Ada batu ginjal pada kandung kemih yang mengikis saluran ureter.
- c. Atau perempuan sedang haid.

Wanita pada umumnya jarang kena batu ginjal kecuali jika:

- a. Suka makanan pedas terutama bagi orang usus tebal karena pada cabe ada unsur Natrium dan Kalisium.

- b. Suka makan berkolesterol tinggi.
- c. Kurang minum.

Jika seseorang kepingin kencing tetapi yang keluar hanya sedikit, ini sebagai tanda bahwa telah:

- a. Ada endapan, atau
- b. Tertekan usus halus (pada laki-laki), rahim (pada perempuan).

Tanda-tanda lain:

- Jika tidak bisa menahan kencing berarti turun bero/peranakan.
- Jika tidak bisa kencing, berarti tersumbat oleh batu ginjal.
- Jika besar : turun bero/peranakan atau diabet.
- Jika tidak ingin kencing, sebagai tanda gagal ginjal, ada pembengkakan karena urine sudah terbawa oleh darah.

### **5.4.3. Gagal ginjal**

Salah satu penyebab gagal ginjal adalah salah diagnosis, misalnya ada orang didiagnosis sakit jantung, padahal sebenarnya bukan sakit jantung, maka kemungkinan pemberian salah obat akan sangat besar, sehingga ginjalnya akan menerima dampaknya. Contoh lain ada orang sakit flu tulang (penyakit orang darah

rendah) didiagnosis sakit rematik (penyakit orang darah tinggi), maka penyakitnya tak kunjung sembuh sementara beban ginjal menumpuk. Gagal ginjal dapat juga disebabkan keracunan atau mengkonsumsi obat/narkotik.

Pasien gagal ginjal harus menjalani cuci darah atau transpalasi ginjal. Darah pasien gagal ginjal di alirkan ke dalam mesin cuci darah (Hemodialysis), masuk ke sistem penyaringan (Hemodialyzer), kemudian dikembalikan ke dalam tubuh. Pasien gagal ginjal dapat juga diberikan ginjal tambahan.

Ginjal tambahan dipasang di antara ginjal yang rusak dan kantung kemih. Untuk menghubungkan dari ginjal tambahan dengan kantung kemih dipasang selang (ureter).

#### **5.4.4. Stroke ginjal**

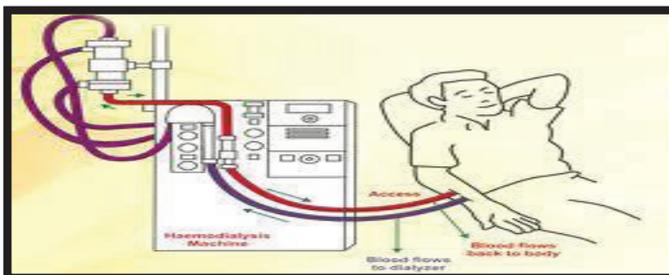
Jika faktor penyebabnya terpenuhi yaitu tensi tinggi, kolesterol tinggi, dan gula darah tinggi, maka seseorang mungkin saja akan terkena stroke ginjal. Stroke ginjal berbeda dengan stroke jantung.

Pada stroke jantung, organ yang terkena adalah lengan, tangan kanan dan bisa juga kaki kanan, mulut menyor, sedang stroke ginjal yang terkena adalah lengan, dan, tangan kiri .

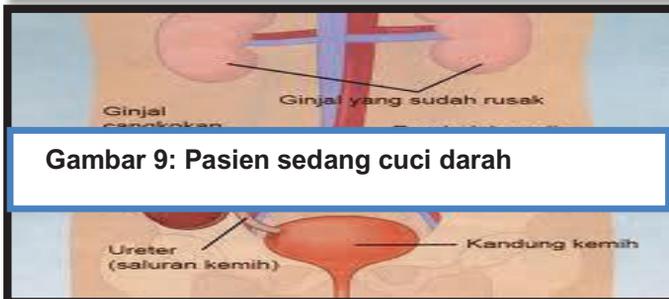
#### 5.4.5. Diabetes dan hipertensi

Diabetes dan hipertensi dapat menjadi penyebab atau akibat dan kerusakan ginjal. Hal ini akan dijelaskan dalam bab tersendiri.

Di bawah ini di gambarkan bagaimana proses pasien di rumah sakit yang sedang melakukan cuci darah. proses cuci darah akan bisa berhenti apabila kondisi organ kembali berfungsi seperti semula. Sedangkan gambar yang satunya adalah gambar transplantasi ginjal.



Gambar 9: Pasien sedang cuci darah



Gambar 10: transplantasi Ginjal

## BAB VI

### BILA KADAR GULA DARAH SANGAT TINGGI

#### 6.1. CONTOH KASUS AKIBAT KADAR GULA



Prof Arief menyampaikan contoh kasus dengan mengatakan sebagai berikut: Pada hari pernikahan keponakan kami, sanak famili dan kampung datang ke Jakarta. Satu orang saudara kami yang sudah lama tidak bertemu, tidak bisa datang.

Tips bila gula darah naik

Menurut suaminya, saudara kami sedang sakit. Katanya kadar gula dalam darahnya sangat tinggi. Menurut ilmu kedokteran penyakit ini disebut diabetes melitus. Katanya, beliau tiap hari harus disuntik insulin pagi dan sore.

Kalau tidak disuntik maka akan menjadi lemas, tidak ada daya. Saya tanya apa saja makanan yang dipantangnya. Suaminya mengatakan beberapa makanan yang menurut dokter harus dipantang. Beberapa makanan yang tidak dilarang oleh dokter, sebenarnya makanan yang harus dipantang bagi orang diabetes seperti: melon, pisang, labu kuning, semangka. Saya punya resep

tradisional, kalau mau akan saya beri, asalkan mau disiplin, InsyaAllah akan cepat sembuh, kata saya. Suaminya setuju tetapi saya harus bicara langsung kepada isterinya.

Saat itu juga saya langsung menelpon ke kampung. inti pembicaraan adalah :

- a. Beliau harus memantang makanan.
- b. Beliau harus minum ramuan alami yang saya berikan.

Makanan yang harus dipantang adalah yang dapat menyebabkan kadar gula dalam darah meningkat dan merangsang kerja lambung. Pantangan utama adalah minuman es dan makanan/ minuman dingin dari kulkas dan cokelat. Es dilarang karena makanan/ minuman tersebut merangsang kerja lambung, sedang cokelat mengandung lemak yang sangat tinggi, dan merangsang kerja lambung serta ginjal.

Makanan lain yang harus dipantang adalah ketan, melon, timun, oyong (gambas), labu kuning, pisang, ikan asin, ikan laut, terasi, tauco, telur itik, jeroan, daging kambing. Penjelasan mengenai pantangan dapat dilihat kembali dalam bab pencegahan dan pantangan.

Tips  
ramuan  
penderita  
gula darah  
tinggi

Ramuan yang harus diminum adalah 10 batang kacang panjang yang sudah tua (harus yang sudah tua), ditumbuk bersama-sama dengan kulitnya, diberi air panas 1/2 gelas, disaring dan diminum hangat-hangat pagi dan sore.

Selain itu, seharusnya dilakukan pemijitan pada kaki dan tangan, pengurutan bero/peranakan, tetapi berhubung tinggalnya jauh dari Jakarta, pemijatan dan pengurutan tidak dilakukan.

Jika tensi darahnya juga tinggi, disarankan minum ramuan lainnya untuk penurun tekanan darah, namun karena tidak tahu seberapa tinggi tensinya, ramuan tersebut tidak saya berikan. Setelah 3 bulan saudara saya mengirim surat yang intinya menceritakan pengalamannya sampai kesembuhannya.

Ditulis. juga oleh beliau bahwa resep diabetes yang saya anjurkan, diberikan kepada teman-temannya yang senasib (sekitar 20 orang).

Ternyata beliau sekarang sudah sehat kembali, tidak perlu suntik insulin lagi, dan sudah bisa melakukan kegiatannya, sampai melakukan perjalanan keluar kota.

## 6.2. TANDA-TANDA PENYAKIT AKIBAT KADAR GULA



penderita.

Penderita diabetes pada awalnya sering tidak menyadari atau merasakan bahwa dirinya sedang sakit, karena penyakit ini tidak menunjukkan gejala atau tanda-tanda yang nyata pada si

### **Tanda- tanda sakit diabetes**

Penderita penyakit ini baru merasakan jika telah timbul penyakit atau komplikasi dengan penyakit lain. Gejala awal yang mungkin timbul misalnya cepat lelah, kondisi tidak nyaman/fit, sering kencing, cepat haus, dan lapar terus.

Pasien mula-mula merasa lemas, karena tidak mendapat energi yang cukup/diperlukan. Jika glukosa darah sudah masuk berlebihan ke air seni, bekas air seni yang tidak disiram akan didatangi semut, karena rasanya manis.

Gejala lain yang menyertai adalah penurunan berat badan yang sangat drastis, pandangan kabur. Tanda-tanda umum seseorang kena diabet dan atau diabetes:

- a. Merasa sangat haus

- b. Sering buang air kecil
  - c. Merasa sangat lapar atau lelah
  - d. Berat badan cenderung turun
  - e. Sering sakit dan lambat sembuhnya
  - f. Kulit menjadi kering
  - g. Kehilangan rasa di kaki atau rasa perih di kaki
  - h. Penglihatan berkurang
- (<http://www.niddk.nih.gov/health/diabetes/dylb/chap1.htm>)

Penyakit lain yang sering timbul setelah orang terserang diabetes adalah luka yang tidak lekas sembuh, darah tinggi, penyumbatan dan gangguan pada pembuluh darah, daya tahan tubuh menurun, infeksi saluran kencing, dan beberapa gangguan kesehatan lainnya. Kelebihan kadar gula dalam darah, akan menimbulkan antara lain dehidrasi, kejang, kadang-kadang sampai pingsan.

Tanda-tanda dapat dilihat dari tensi darah, jika :

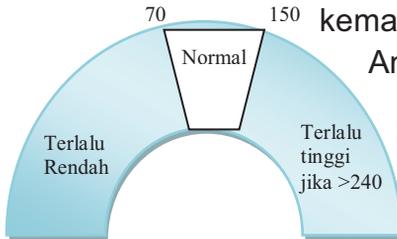
Diastolik 86 :  
mulai diabetes

Diastolik 90 :  
Gula darah sekitar 150

Diastolik 100 :  
Gula darah sekitar 200

Diastolik 105 :  
Gula darah sekitar 250

Menurut catatan Kompas Cyber Media 11 Oktober 2000, Jumlah penderita penyakit ini lebih dari enam juta penduduk Indonesia, dan menurut Kartini No. 2023, penyakit ini menjadi penyebab kematian ke 3 tertinggi di Amerika Serikat.



Jumlah kadar gula yang normal adalah diantara 70 — 120, diatas dan dibawah

angka tersebut berarti terlalu tinggi atau terlalu rendah. Namun harus diingat bahwa pada tingkat kadar gula tertentu bagi setiap orang mungkin berbeda pengaruhnya. Contoh, bagi seseorang tingkat kadar gula 80 dianggap sangat rendah, tetapi bagi orang lain mungkin sudah merasa cukup.

Orang yang mempunyai tensi (diastolik) antara 86-95 biasanya pada awalnya belum menyadari kalau bahaya kena diabet sudah mengancam. Mereka baru sadar kalau sudah komplikasi dengan penyakit lain atau luka dan tidak sembuh-sembuh.

Tanda-tanda bahwa seseorang mulai kena diabetes sebenarnya dapat diketahui dari tensi darah (terutama diastoliknya atau bagian bawahnya).

Bila Kadar Gula sedang rendah, dianjurkan Untuk Meminum susu hangat

Jika seseorang tensi darahnya

(diastolik) lebih dari 86, ini merupakan tanda awal bahwa orang tersebut sudah harus hati-hati, karena gula darahnya mulai meningkat.

Jika ada orang yang mempunyai tensi darah 105/86 artinya sudah mulai kena diabetes. Jika tensi 115/90 artinya pasien tersebut diabetes, dan kadar gula darahnya sekitar 150, dan jika tensi 115/100, berarti diabetes, kadar gulanya 200 (tergantung postur tubuh), tensi 130/105, berarti kadar gulanya sekitar 250.

Penyebab  
gula Darah  
rendah

Jika gula darah sangat rendah, akan terjadi reaksi yang disebut dengan *hypoglycemia*. Turunnya gula darah dapat disebabkan oleh terlalu banyaknya insulin yang disuntikan ke tubuh, terlambat makan, terlalu banyak olahraga, minum alkohol, atau minum obat.



Penyebab utama  
adalah  
kebanyakan  
mengkonsumsi  
karbohidrat

Reaksi yang timbul! akibat rendahnya kadar gula darah adalah merasa gemetar, bingung, tidak tenang, lapar, atau begitu letih, sakit kepala. Jika kadar gula darah lebih rendah lagi, pasien akan merasa sangat bingung, mengantuk, peka, jatuh pingsan atau serangan jantung.

Untuk mengatasi,

dianjurkan minum susu hangat. Terlalu banyak makan dan pekerjaan lambung tidak sempurna mencerna, dapat berakibat kelebihan karbohidrat yang dibutuhkan tubuh.

Pertama, karbohidrat dipecah menjadi glukosa, kemudian diserap dan diubah menjadi glikogen (gula otot) oleh insulin, dan sebagian lagi diubah menjadi lemak serta disimpan dalam tubuh sebagai cadangan makanan, sedang glikogen disimpan di dalam liver (hati).

Di dalam jaringan tubuh, glukosa dioksidasi, menghasilkan energi dan *sisa pembakaran*  $CO_2$  dan uap air ( $H_2O$ ).  $CO_2$  dikeluarkan melalui paru-paru, sedang  $H_2O$  melalui ginjal sebagai urine. Energi yang dihasilkan dipakai untuk aktivitas sel-sel tubuh, mengganti sel-sel yang rusak.

Jika karbohidrat terlalu banyak, hormon insulin akan kesulitan mengubah glukosa menjadi glikogen. Kekurangan insulin (kualitas dan kuantitas), glukosa tidak dapat masuk ke sel, akibatnya glukosa akan tetap dalam darah, dan makin lama makin bertambah sehingga pasien akan menderita penyakit gula atau kencing manis.

Sebaliknya jika insulinnya normal, tetapi reseptornya dalam sel kurang, glukosa yang masuk ke dalam sel tetap sedikit. Kalau kadar gula dalam darah

melewati ambang batas kemampuan penyaringan ginjal, glukosa tersebut akan dikeluarkan melalui air seni.

Penyakit ini bersifat kronis dan mudah menimbulkan berbagai macam penyakit lainnya terutama mudah sekali muncul komplikasi berupa pengerasan dinding pembuluh darah *atherosclerosis*.

Ketika kadar glukosa dalam serum darah terlampaui tinggi, seluruh insulin akan dimobilisasikan ke dalam darah untuk menetralkan kelebihan glukosa. Jika proses ini terjadi terus menerus, akibatnya akan timbul pengendapan lemak yang akhirnya akan terjadi pengerasan pada dinding pembuluh darah. Pengendapan lemak dan pengerasan dinding pembuluh darah akan mengakibatkan penyakit lain seperti tensi tinggi, kolesterol akan meningkat, dan jantung akan terganggu pekerjaannya/ denyutnya.

Itulah sebabnya, bila penanggulangan masalah diabetes tidak tuntas, dapat berakibat timbulnya penyakit lain seperti yang telah disebutkan di atas.

Penyakit diabetes dapat juga disebabkan kekurangan vitamin B6 dan magnesium. Magnesium berfungsi untuk membantu penyerapan vitamin B6.

Defisiensi vitamin B6 menyebabkan asam *amino triptofan* yang diserap tubuh tidak hanya bermanfaat bagi tubuh tetapi juga akan berubah menjadi asam *xanturenat*.

Jika kadar asam *xanturenat* dalam darah terlalu tinggi, jaringan pankreas akan terluka dan tidak dapat menghasilkan insulin lagi, sehingga penderita harus diberi injeksi insulin.

### 6.3 PENCEGAHAN PENYAKIT AKIBAT KADAR GULA



Pencegahan dan perawatan penyakit kencing manis :

- Perencanaan makan dan

#### Tips Pencegahan

minuman untuk mencapai keseimbangan gizi. Makanan yang dikonsumsi sebaiknya mengandung protein nabati tinggi (60-70%), mengandung klorofil tinggi (magnesium sampai 1,3%), vitamin B1 (untuk metabolisme karbohidrat), vitamin E (antioksidan lemak), vitamin B6 (untuk merangsang produksi insulin), kalium (sampai 1,5%), asam pantotenat, dan Zn (mendorong produksi insulin secara alami dalam tubuh).

- Menghindari pantangan makanan/minuman untuk

penyakit ini, menjaga pola makan yang baik, dan tidak berlebihan.

Menjaga pola hidup. Pola hidup manusia sekarang cenderung mengedepankan masalah ekonomi dan prestise diri, sehingga sering membuat orang menjadi gelisah dan stress.

Bersamaan dengan itu, fungsi insulin sebagai pengatur kadar gula menjadi rusak, sehingga distribusi glukosa ke seluruh tubuh menjadi tidak seimbang. Ketidakseimbangan pemanfaatan glukosa, dapat menyebabkan konsentrasi kadar gula yang tinggi dalam darah.

#### 6.4 TIPS DIABETES MELLITUS

Diabetes mellitus dibedakan menjadi dua tipe yaitu diabetes mellitus tergantung insulin dan tidak tergantung insulin.

Penyakit akibat diabetes

- a. Ginjal
- b. Jantung & Hipertensi
- c. Mata
- d. Syaraf
- e. Gigi
- f. Darah Sukar membeku
- g. Turun bero/ peranakan
- h. Wasir / ambeien

Diabetes mellitus tipe tergantung insulin adalah penyakit diabetes yang merusak kemampuan tubuh memproduksi insulin, atau insulin yang diproduksi hanya sedikit

(kuantitas atau kualitas) sehingga penderita diabetes mellitus tipe ini, tiap hari membutuhkan suntikan insulin dan harus melakukan diet.

Diabetes melitus tipe tidak tergantung insulin disebabkan oleh ketidakmampuan tubuh mereaksi adanya insulin yang diproduksi tubuh atau insulin yang disuntikkan, atau tidak efektifnya penggunaan insulin.

Pasien penderita tipe tidak tergantung insulin dapat mengontrol gula darahnya melalui makanan (diet) dan olahraga, atau dengan minum obat penurun kadar gula darah. Jika hal ini tidak dapat mengontrol gula darah, diperlukan suntikan insulin.

## **6.5 PENYAKIT AKIBAT DIABETES MELLITUS**

### **6.5.1 Ginjal**

Kadar gula darah yang tinggi dapat menyebabkan ginjal bekerja keras untuk menyaring limbah sebelum dibuang ke air seni. Akibatnya ginjal bisa rusak atau berkurang fungsinya.

Kerusakan ginjal melalui beberapa tahap (NIH Publication No. 01-3925):

Tahap 1:

Aliran darah yang melalui pembuluh glomerulli bertambah. Gejala ini disebut hiperfiltrasi, sehingga

ginjal membesar lebih dari keadaan normal.

Tahap 2:

Aliran darah tetap di atas normal, glomerulli akan mulai menjadi rusak. Sejumlah kecil protein pada darah yang disebut albumin akan terbuang ke dalam air seni.

Tahap 3:

Terbuangnya albumin dan protein lainnya dalam air seni melebihi 200 mikrogram per menit. Pada tahap ini, kerusakan glomerulli makin parah, kemampuan ginjal menyaring makin berkurang, sehingga kandungan kreatin dan urea-nitrogen bertambah.

Tahap 4:

Kemampuan laju penyaringan kurang dari 75 mililiter per menit, jumlah protein yang masuk ke urine bertambah, tensi darah akan meningkat.

Tahap 5:

Kemampuan laju penyaringan menurun sampai kurang dari 10 mililiter per menit. Ini berarti ginjal sudah rusak.

### **6.5.2 Jantung & hipertensi**

Kadar gula darah yang tinggi dapat menyebabkan jantung harus bekerja kerja untuk

memompa darah ke seluruh tubuh. Akibatnya, tensi darah akan meningkat dan jantung bisa kelelahan.

Jadi dalam hal ini ada dua hal yang saling mendukung. Bila gula darah tinggi, diperlukan keran pompa yang kuat, dan hal ini berakibat tekanan darah akan menjadi lebih tinggi lagi.

### **6.5.3 Mata**

Diabetes dapat mengganggu mata. Yang paling ringan adalah timbulnya katarak, dan yang berat adalah menyebabkan kebutaan. Kadar gula yang tinggi dapat menyebabkan pembuluh darah pada mata pecah sehingga dapat menyebabkan kebutaan.

### **6.5.4 Gangguan syaraf**

Tingginya kadar gula darah dapat mengganggu sistem syaraf, sehingga dapat menghilangkan rasa pada kaki atau sebaliknya menimbulkan rasa sakit misalnya pada kaki, lengan dan telapak tangan.

Kerusakan syaraf juga dapat mengganggu pada napsu makan, buang air besar, dan napsu sex. Kerusakan sistem syaraf biasanya berjalan sangat lambat, sehingga tidak cepat diketahui.

### **6.5.5 Gangguan pada gigi**

Diabetes dapat menyebabkan infeksi pada gusi dan tulang-tulang yang mengikat gigi pada tempatnya.

#### **6.5.6 Darah sukar membeku**

Orang yang diabetes akan mendapat kesulitan jika terluka, sebab darahnya sulit untuk membeku. Demikian pula jika seseorang penderita diabetes dan berpenyakit koreng, maka sukar untuk disembuhkan. Masalah besar lainnya akan timbul jika seorang pasien diabetes harus dioperasi.

#### **6.5.7 Turun bero atau peranakan**

Pasien diabetes biasanya disertai juga dengan turun bero (laki-laki) atau turun peranakan (perempuan). Hal ini terutama disebabkan mengerasnya dinding pembuluh darah dan organ-organ tubuh terutama bagian pencernaan. Akibatnya bagian bawah dari sistem pencernaan terdorong ke bawah. Keadaan ini biasa disebut dengan turun bero atau peranakan.

#### **6.5.8 Wasir/ Ambeien**

Sama prosesnya seperti pada penjelasan 10.6.7 apabila bagian depan kuat (tidak turun) maka bagian bawah belakang atau pembuangan tinja akan

turun, disebut wasir atau ambeien.

## 6.6 DIABETES INSIPIDUS

Diabetes insipidus (DI) menurut NIH Publication No. 01-4620 adalah keadaan dimana terjadi pengeluaran air seni yang telah encer dalam jumlah yang banyak, sehingga dapat mengganggu jumlah kandungan air dalam tubuh. Oleh karena banyaknya air yang terbuang, seseorang pasien akan selalu merasa haus, dan harus minum banyak. Jika seseorang kena DI, dan tidak mau minum banyak, maka akan kena dehidrasi. Karena minum banyak, akibatnya pasien tersebut harus sering buang air kecil, sehingga keadaan ini akan sangat mengganggu terutama pada malam hari.

Pada kasus yang normal, malam hari pada saat kita istirahat, dan metabolisme tubuh berjalan lebih lambat, produksi air seni berkurang. Hormon pengatur produksi air seni adalah hormon antidiuretik (ADH) atau *vasopressin* yang diproduksi *hypothalamus* (terletak dalam otak). Pada kasus DI, hormon ini tidak berfungsi sebagaimana mestinya.

Walaupun namanya hampir sama, gejalanya hampir serupa (seperti haus dan banyak air seni), antara diabetes mellitus dan diabetes insipidus tidak ada hubungan.

Diabetes mellitus timbul sebagai akibat kurang efisiennya penggunaan insulin, sedang diabetes insipidus sebagai akibat hormon antidiuretik yang tidak berfungsi normal.

Untuk menanggulangi DI, dalam dunia kedokteran biasanya menggunakan hormon sintetis yang disebut *desmopressin* yang diberikan dalam bentuk suntikan, cairan, atau pil. Dalam *fisioterapi*, kondisi ini dapat ditanggulangi dengan cara pengurutan, minum ramuan/jamu, serta memantang sesuatu makanan.

## BAB VII

### BAHAYANYA HIPERKOLESTEROL

#### 7.1. PENGERTIAN UMUM HIPERKOLESTEROL

Kolesterol bukan racun yang mematikan, tetapi suatu zat yang penting untuk membangun sel-sel tubuh, dan membantu fungsi-fungsi tubuh, tetapi kolesterol akan merupakan masalah jika jumlahnya berlebihan.



Tubuh kita untuk seperti bekerja. dari karbohidrat

“Sumber Kolesterol adalah dari makanan dan dari dalam tubuh sendiri”

yang paling setiap gram

karbohidrat hanya menghasilkan 4 kalori. Lemak sendiri terdiri dari kolesterol, lemak jenuh dan lemak tak jenuh. Karbohidrat dan lemak dalam tubuh diproses menjadi senyawa asetil koenzim-A, dan menghasilkan adenosin trifosfat (ATP) yang berfungsi sebagai pemasok energi. Asetil koenzim-A membentuk beberapa zat seperti pembentukan asam lemak bebas, trigliserida, fosfolipid, dan kolesterol.

membutuhkan energi menjalankan fungsinya bergerak, berpikir dan Energi tersebut diperoleh makanan terutama dan lemak. Lemak menghasilkan energi besar, yaitu 9 kalori lemak, sementara

Kolesterol, trigliserida, fosfolipid berikatan dengan protein khusus (*apoprotein*) menjadi lipoprotein. Ikatan tersebut menjadikan lemak dapat larut dan mengalir di peredaran darah. Asam lemak bebas akan berikatan dengan albumin.



**“Batas  
aman  
Kolesterol  
adalah  
190mg/dl”**

Kolesterol berasal dari dua sumber yaitu makanan terutama dari hewan dan dari dalam tubuh sendiri yang dibuat di hati (*liver*). Kolesterol ini diperlukan agar fungsi-fungsi tubuh menjadi normal, seperti produksi hormon, vitamin dan lain-lain. Kolesterol diedarkan ke seluruh tubuh melalui darah, tetapi kolesterol dan darah tidak bercampur secara baik, karena kolesterol dilapisi oleh protein dan membentuk lipoprotein.

Kadar kolesterol kurang dari 200 atau 190 miligram per desiliter (mg/dl) dianggap dapat diterima, karena pada tingkat tersebut resiko kena serangan jantung rendah.

Sebaliknya jika kadar kolesterol di atas 200 mg/dl, resiko jantung koroner makin bertambah. Kenaikan kolesterol dapat dipicu oleh beberapa hal seperti makanan berkolesterol tinggi, kelebihan berat badan, adanya penyakit lain seperti diabetes.

**LDL =  
kolesterol  
"Jahat"  
HDL =  
Kolesterol  
"Baik"**

Menurut situs [www.netdoctor.co.uk](http://www.netdoctor.co.uk), kadar kolesterol yang ideal adalah 5,7 mmol/liter. Tingkat kolesterol yang lain adalah sebagai berikut: a. ringan: 5 sampai 6,4 mmol/liter b. tinggi: 6,5 sampai 7,8 mmol/liter c. sangat tinggi: diatas 7,8 mmol/liter. Selain kadar kolesterol, yang perlu diketahui adalah kadar lipoprotein terutama densitas rendah (LDL) dan tinggi (HDL).

Lipoprotein dibedakan menjadi 5 fraksi sesuai dengan berat jenisnya yaitu kilomikron (berat molekul terbesar), lipoprotein densitas sangat rendah (VLDL), lipoprotein densitas sedang (IDL), lipoprotein densitas rendah (LDL), dan lipoprotein densitas tinggi (HDL). Dari kelima fraksi tersebut, yang sering disebut adalah LDL dan HDL.

LDL merupakan lipoprotein pengangkut kolesterol terbesar untuk disebarkan ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah.

LDL sering disebut dengan kolesterol jahat, karena mudah melekat pada dinding dalam pembuluh darah dan menyebabkan penyempitan pembuluh darah. Disamping itu terjadi proses pengapuran dan pengerasan dinding pembuluh darah. Proses tersebut dikenal dengan nama aterosklerosis (*atherosclerosis*).

HDL disebut kolesterol baik karena fungsinya mengangkut kolesterol bebas dalam jaringan pembuluh

darah dan menyerahkan ke hati, dan selanjutnya dibuang lewat empedu. HDL berguna untuk mencegah proses terjadinya aterosklerosis. Unsur lain yang perlu diperhatikan adalah trigliserida dalam darah, karena kandungan yang tinggi, dapat meningkatkan resiko penyakit jantung.

HDL karena berfungsi sangat baik terhadap kesehatan, asupan HDL harus diusahakan dalam jumlah yang banyak. Asosiasi Jantung di Amerika (*American Heart Association*) mengubah acuan pola makan dalam pencegahan penyakit jantung koroner, yaitu dianjurkan meningkatkan asupan lemak tertentu (Omega-3, 6 dan 9) dalam makanan sehari-hari untuk meningkatkan kadar kolesterol HDL. Yang menjadi pertanyaan, dari mana HDL diperoleh?

Yang dapat menurunkan kadar kolesterol dalam darah adalah asam lemak tak jenuh. Asam lemak tak jenuh ada dua yaitu yang mempunyai ikatan rangkap hanya satu (*monounsaturated fatty acid*) disebut omega-9, dan yang memiliki ikatan rangkap lebih dari satu (*polysaturated fatty acid*) disebut omega-3 dan omega-6.

Namun sayangnya berbagai omega tersebut tidak tahan terhadap suhu yang tinggi ketika dimasak. Omega-9 yang tahan terhadap suhu pemanasan yang tinggi adalah minyak zaitun (*olive oil* yang banyak terdapat di negara-negara Timur Tengah (Supari, dalam

situs Kompas.com).

Menurut situs [www.netdoctor.co.uk](http://www.netdoctor.co.uk), pada kasus hiperkolesterol, kadar trigliserida juga akan meningkat. Tingginya kadar kolesterol dipengaruhi juga oleh kebiasaan masyarakat setempat. Sebagai contoh: orang-orang di negara Eropa Utara mempunyai tingkat kolesterol lebih tinggi dari Eropa Selatan, dan masyarakat Asia.

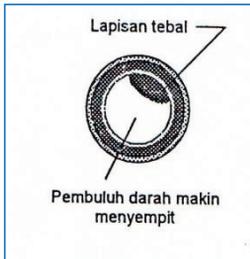
## **7.2 PROSES ATEROSKLEROSIS**

Jika seseorang mengkonsumsi kolesterol terlalu banyak, kemungkinan akan mengalami aterosklerosis sangat tinggi. Kolesterol diperoleh dari makanan terutama yang berasal dari hewan seperti otak, kuning telur, jeroan, daging, ikan. Ikan biasanya mengandung kolesterol kurang dari daging, tetapi beberapa hewan air seperti kerang-kerangan, udang, kepiting, mempunyai kolesterol yang tinggi. Makanan lain yang mengandung lemak jenuh antara lain margarin, mentega, keju, minyak sawit, minyak kelapa.

Bahan pangan dari tumbuhan umumnya tidak mengandung kolesterol misalnya sayuran, buah-buahan, biji-bijian, padi, kacang-kacangan. Kandungan lemak pada bahan tidak dapat menjadi ukuran kadar kolesterol. Sebagai contoh, liver dan jeroan lainnya mengandung rendah lemak tetapi sangat tinggi kadar

kolesterolnya.

Akibat mengkonsumsi makanan berkolesterol tinggi, metabolisme LDL akan terganggu; sehingga mudah terjadi pembentukan lapisan lemak tipis yang makin lama makin menebal, dan terbentuk kerak berserat.



Jika suatu saat kerak rusak, trombosit akan menempel pada dinding arteri yang rusak. Setelah bertahun-tahun akan timbul komplikasi seperti pengapuran, pendarahan, pecah, dan pembentukan trombus. Pembentukan trombus di dalam pembuluh darah ini menyebabkan penyumbatan aliran darah. Apabila proses ini terjadi pada pembuluh darah koroner, maka timbullah penyakit jantung koroner (Dalimartha, 2000). Proses terjadinya penyumbatan aliran darah, pengerasan pembuluh darah, berjalan relatif lama sehingga tidak dapat segera diketahui oleh yang bersangkutan.

### 7.3 PENCEGAHAN & TERAPI

Pencegahan kelebihan kolesterol:



- Mengatur pola makan dengan membatasi makanan yang berkolesterol tinggi atau dengan memantang

makanan/ minuman yang bisa meningkatkan kolesterol.

- Mempertahankan berat badan yang ideal. Kelebihan berat badan cenderung meningkatkan kadar kolesterol.

**Pencegahan  
Kelebihan  
Kolesterol :  
kembali lagi ke  
masalah pola  
makan dan pola  
hidup yang  
teratur**

Untuk menurunkan kadar kolesterol dalam darah, biasanya dokter menggunakan obat. Menurut situs [www.ravnskov.nu](http://www.ravnskov.nu) tentang mitos kolesterol (*The Cholesterol Myths*), cara yang paling efektif untuk menurunkan kolesterol adalah dengan obat, tetapi tak ada kerusakan jantung yang dapat diperbaiki dengan obat yang hanya dapat menurunkan kolesterol. Sebaliknya obat akan membahayakan jantung.

Obat penurun kolesterol yang baru, statins, dapat mencegah penyakit jantung, tetapi hal ini disebabkan adanya mekanisme lain dari turunnya kolesterol. Sangat disayangkan bahwa obat ini dapat merangsang timbulnya kanker pada binatang pengerat, hewan yang dipakai untuk percobaan.

Menurut Supari dalam situs [www.Kompas.com](http://www.Kompas.com), menurunkan kadar kolesterol total dapat dicapai dengan obat-obatan, tetapi ternyata beberapa jenis obat penurun kolesterol sering kali tidak dapat meningkatkan kadar kolesterol HDL.

Mengingat kemungkinan adanya efek samping dari

pengobatan dengan bahan kimia sintetis yang dapat membahayakan, maka pada fisioterapi digunakan bahan ramuan alami yang tidak memberikan efek negatif, disamping itu pasien disuruh memantang makanan tertentu, serta mengatur pola makan.

Walaupun prosesnya terasa berjalan lambat, namun cara ini cukup aman dan hasil penyembuhannya akan kelihatan, asalkan pasien mau disiplin mengikuti anjuran dan larangan.

Menjaga pola hidup dengan hidup teratur, menghindari stress, dan beban hidup berlebihan

## 7.4 PENYAKIT AKIBAT HIPERKOLESTEROL

Hiperkolesterol dipercaya dapat memicu penyakit lain, misalnya penyakit ginjal, diabetes, darah tinggi, jantung, dan berkurangnya metabolisme tubuh. Stroke dapat terjadi jika sekaligus terjadi keadaan tensi darah tinggi, kolesterol tinggi, kadar gula darah tinggi. Stroke dibedakan menjadi stroke ringan dan berat. Stroke berat meliputi stroke ginjal dan stroke jantung.



### Penyakit akibat Hiperkolesterol

Pada stroke ringan bagian yang terganggu adalah mulut, mata, atau telinga, sedang stroke ginjal yang terganggu lengan dan kaki sebelah kiri lumpuh, stroke jantung yang terganggu lengan dan kaki sebelah

kanan dengan kemungkinan tambahan mulut menyon.

Kolesterol yang tinggi dapat mengakibatkan tensi menjadi lebih tinggi lagi. Tensi yang tinggi dapat menyebabkan gula darah menjadi tinggi pula, dampaknya bisa merusak jantung, ginjal, mata, telinga, dan mulut.

## BAB VIII

### STROKE DAPAT MENYERANG SIAPA?

#### 8.1. PENGERTIAN STROKE



**Stroke memang datang tiba-tiba, tapi sebenarnya telah dapat diprediksi oleh orang yang perhatian pada perubahan kesehatan dirinya**

Stroke adalah kumpulan gejala yang timbul mendadak, berupa kelainan syaraf setempat atau menyeluruh. Timbulnya memang mendadak, tetapi faktor penunjangnya harus ada. Tanpa adanya faktor pemicunya, seseorang tidak akan mendapat stroke yang datangnya tiba-tiba itu.

Faktor pemicunya adalah hipertensi, hiperkolesterol, gula darah yang tinggi, sehingga gejala awalnya sebenarnya sudah dapat diprediksi bagi orang yang jeli atau yang perhatian terhadap perubahan

kesehatan dirinya.

Stroke dapat dibedakan menjadi stroke akibat pendarahan dan akibat sumbatan pada pembuluh darah. Penderita stroke akibat sumbatan, timbul mendadak dan terjadi biasanya pada pagi hari, tetap sadar kecuali bila sumbatannya besar.

Penderita stroke akibat pendarahan, terjadi pada

siang hari, saat ada kegiatan, atau saat marah. Nyeri kepala, mual dan mungkin muntah pada awal serangan, kesadaran pasien sering terganggu, cepat menurun dan kadang-kadang sampai koma.

**Pembagian stroke menurut berat dan ringan :**

- a. **Stroke ringan**
- b. **Stroke berat :  
Ginjal, Jantung**

Menurut berat ringannya, stroke dapat dibedakan menjadi dua macam yaitu:

a. Stroke ringan, dimana bagian yang terganggu meliputi bagian mulut (bicara tidak lancar), telinga (pendengaran berkurang), mata (kehilangan sebagian lapang pandang).

b. Stroke berat, dimana bagian yang terganggu adalah bagian tangan dan kaki.



**Siapa yang biasa kena Stroke ?**

Stroke berat dibedakan menjadi stroke ginjal, bila yang lumpuh organ tubuh (tangan-kaki) sebelah kiri, stroke jantung bila yang lumpuh organ tubuh sebelah kanan. Pada kasus stroke berat, kadang-kadang diikuti juga dengan kerusakan organ tubuh bagian wajah. Kedua stroke tersebut (ringan dan berat) sangat terkait dengan gangguan pada lambung tebal, ginjal dan jantung.

## 8.2. PENYEBAB STROKE

Faktor utama yang bisa menyebabkan seseorang bisa kena stroke adalah kebiasaan makan/minum yang tidak terkendali. Kebiasaan makan/minum dapat menimbulkan:

1. Tekanan darah tinggi (hipertensi)
2. Kolesterol tinggi (hiperkolesterol)
3. Gula darah tinggi (*diabetes mellitus*)
4. Bila ketiga unsur diatas tidak diturunkan, maka akan timbul pengapuran, asam urat

**Penanggulangan  
: hindari Makan /  
Minum yang  
buruk**

Mengingat bahwa penyakit-penyakit tersebut hanya diderita oleh orang yang mempunyai lambung tebal, maka orang yang bisa mendapat stroke adalah orang yang berlambung tebal, sedang orang yang berlambung tipis tidak perlu khawatir. Untuk menghindari jangan sampai kena stroke adalah dengan menghindari kebiasaan makan/ minum yang buruk.

## 8.3 STROKE GINJAL

Ginjal adalah organ tubuh yang sangat dominan terhadap organ tubuh lainnya seperti lambung, jantung dan liver. Fungsi ginjal: memberikan energi keseluruh tubuh.



Makanan/ minuman dingin akan

**Tanda – tanda  
orang yang  
terkena Stroke**

berpengaruh negatif terhadap pekerjaan ginjal. Penyebab ginjal tegang/ stroke ginjal: tekanan darah tinggi, gula darah tinggi

Tanda-tanda orang yang akan kena stroke ginjal:

- a. Kadar gula darah 300-500
- b. Sering migran dan vertigo
- c. Kolesterol tinggi dan terjadi pengapuran
- d. Tensi selalu tinggi
- e. Asam urat, bengkak dan sakit pada persendian tulang dan ibu jari kaki

Bila sudah mendapat serangan:

- f. Bagian tubuh yang tidak dapat digerakkan/lemah adalah tangan dan kaki sebelah kiri
- g. Tensi darah mungkin akan menjadi turun

**Tips  
penyembuhan  
Stroke Ginjal**

Penyembuhan :

Penyebab stroke ginjal adalah makanan yang berkolesterol tinggi dan kadar gula darah yang tinggi.

Untuk penyembuhannya, kadar gula darah dan kolesterol harus diturunkan dengan cara memantang beberapa makanan yang mengandung kolesterol dan kadar gula tinggi.

Terapi: lakukan pengurutan keseluruhan tubuh agar otot-otot menjadi lentur.

Kelainan ginjal yang lain:

Lemah ginjal/ pasif : ginjal tidak berfungsi sehingga aliran darah akan terganggu dan darah menjadi pekat (Hb rendah). Penyebab: kadar gula darah dan tensi tinggi.

Tanda-tanda:

- a. Warna kulit tangan, kaki, muka dan wajah menjadi hitam.
- b. Badan lesu tidak bergairah
- c. Kepala pusing, tidak napsu makan
- d. Semutan, kebal/ baal pada telapak kaki dan tangan
- e. Persendian nyeri dan berbunyi berderik
- f. Sering buang air kecil

Penanganan medis untuk ginjal pasif adalah cuci darah. Terkait dengan penyakit ginjal adalah

- a. Batu Ginjal & prostat

Penyebabnya makanan berkolesterol tinggi, menyebabkan timbulnya endapan (prostat) pada ginjal. Mula-mula timbul endapan berbentuk tepung/ serbuk, menjadi kristal yang akhirnya menjadi batu ginjal dan apabila turun ke saluran kencing menjadi batu.

- b. Radang Ginjal

Penyebabnya gula darah tinggi sekitar 400-600, menyebabkan kencing manis, stroke ringan, stroke berat, asam urat .

#### **8.4 STROKE JANTUNG**

Stroke jantung terjadi jika seseorang mengalami tekanan darah tinggi, dan kadar gula darah tinggi (berkisar antara 200-220), apabila ginjalnya kuat sehingga yang kena adalah jantungnya.

Fungsi jantung melemah akibatnya pasokan darah ke otak terganggu dan terjadilah stroke jantung. Orang yang kena stroke jantung akan mengalami kelumpuhan pada tangan dan kaki sebelah kanan dan mulut menyon atau sukar bicara.

Tanda-tanda orang yang bisa kena stroke jantung : migrain, vertigo, tensi tinggi, kolesterol tinggi, Pengapuran bila kadar gula tinggi atau terjadi pengendapan mineral di atas normal.

Asam urat (bengkak dan sakit pada persendian) Setelah mengalami serangan stroke:

- Tensi mungkin saja akan menjadi rendah
- Tangan dan kaki sebelah kanan susah digerakkan
- Mulut menyon

Pengendapan mineral juga menaikkan kolesterol. Contoh: air tanah yang mengandung mineral tinggi.

Jika seseorang mengonsumsi mineral tinggi, kolesterolnya akan meningkat, demikian pula kadar gula dalam darahnya, akibatnya Hb darah akan menjadi rendah (pekat) sehingga cenderung terjadi pengapuran.

Jika kadar gulanya semakin meningkat lagi, maka akan terjadi pembengkakan pada urat-urat pembuluh darah pada daerah yang jauh dari jantung (jari tangan dan kaki) atau dekat kemaluan (laki-laki). Hal ini

**Hubungan  
Asam Urat,  
Stroke dan**

mengalami asam akan mengalami bisa juga tidak, tergantung pada paru-paru. Pasien yang mempunyai napas pendek cenderung akan kena *parkinson* (gemetar pada tangan, kaki atau mulut).

sering disebut pasien kena asam urat.

**Tips yang  
terkena Asam  
Urat**

Setelah urat, pasien stroke atau karena

*Parkinson* yang tidak diobati dengan baik akan menyebabkan stroke ringan, jantung atau ginjal. Parkinson disebabkan adanya penyumbatan pembuluh darah dari otak. Untuk mengurangi rasa sakit akibat asam urat, pasien harus dikompres dengan es.

Penyembuhan:

Penyebab stroke jantung adalah makanan yang berkolesterol tinggi dan kadar gula darah yang tinggi. Untuk penyembuhannya, kadar gula darah dan kolesterol harus diturunkan dengan cara memantang beberapa makanan yang mengandung kolesterol dan kadar gula tinggi.

**Tips  
Penyembuhan  
Stoke Jantung**

Terapi fisik dilakukan dengan pengurutan ke seluruh tubuh agar otot-otot menjadi lentur. Terapi herbal di berikan ramuan A+.

## 8.5 STROKE RINGAN

Bang Mingun suatu pagi terperanjat ketika melihat bayangan wajahnya di cermin, karena wajahnya kelihatan menyon ke kiri. Wajah menyon tadi timbul secara mendadak, diikuti dengan kelumpuhan di satu sisi. Kebetulan yang lumpuh bagian kiri dan wajahnya menyon ke kanan.

**Contoh kasus  
Stroke ringan**

Saat itu ia sedang berada di Bandar Udara Internasional Cengkareng Sukarno-Hatta, dan baru saja turun dari pesawat yang telah membawanya selama beberapa jam penerbangan dari Jeddah ke Jakarta, dalam rangka kepulangan dari menunaikan ibadah haji.

Dia mencoba bicara, tetapi sulit dan tidak jejas.

Tangannya gemetar. Saat mau minum, air minumnya tumpah. Oleh petugas haji, bang Mingun langsung dibawa ke rumah sakit.

Teman-teman haji satu kelompok terbang banyak yang berpendapat dia kena penyakit akibat kemarahan Tuhan yang Maha Esa, dengan alasan bahwa selama menunaikan ibadah haji, bagi dia tidak ada hari kosong dari bertengkar dengan isterinya.

Sumber masalah yang diributkan biasanya bukan masalah yang besar, misalnya hanya karena cemburu, karena beli sesuatu tidak cocok, karena suami atau isterinya diajak jalan ke pasar seng tidak mau.

Selama di tanah suci, pimpinan rombongannya telah berusaha mendamaikan suami isteri itu tetapi selalu tidak berhasil, pertengkaran tetap berjalan, dan baru gencatan senjata sehari sebelum pulang ke tanah air, atau pada saat meninggalkan kota Mekah.

Setelah dibawa ke rumah sakit, barulah diketahui penyakitnya. Dunia kedokteran menyebutkan bang Mingun menderita Bell's Palsy yaitu gangguan pada syaraf fasialis (muka) atau syaraf otak perifer (bukan syaraf pusat). Menurut <http://www.jawapos.com/print/index.php?view=detail&id=59695>, penyakit ini termasuk idopatik atau penyakit yang tak diketahui penyebabnya oleh dunia kedokteran.

Ada teori yang muncul bahwa penyebab penyakit ini adalah virus, ada juga yang mengaitkannya dengan

reaksi radang atau imunologis di syaraf fasialis, hipertensi, diabetes, penuaan, atau pengaruh hormon.

**Stroke ringan  
dibagi menurut  
Organ yang kena :  
Ginjal (telinga),  
Liver (mata),  
Mulut (lambung).**

Fisioterapi Ar-ridlo menyebut penyakit yang diderita bang Mingun adalah stroke ringan. Stroke dapat dibedakan menjadi stroke ringan dan berat, sedang stroke berat dibedakan lagi menjadi stroke ginjal dan stroke jantung. Pembagian stroke ringan sesuai dengan organ yang terkena akibat, yaitu stroke ringan ginjal/ telinga, lambung/ mulut, atau liver/ mata. Orang yang kena stroke ringan biasanya hanya kena pada salah satu organ tersebut.

Penderita stroke ringan ginjal/ telinga mungkin akan merasakan telinga sakit (pendengaran tuli), atau sebaliknya saat mendengar suara pelan terdengar keras.

Pada kasus stroke liver/ mata, bisa terjadi mata susah ditutup atau penglihatan menjadi berkurang, sedang pada stroke lambung/mulut, bicaranya menjadi tidak jelas, lidah menjadi kelu, karena fungsi otot mulut terganggu.

Penyakit jantung yang lain dapat dibedakan menjadi :

- a. Gagal jantung / koroner adalah akibat organ lain yang mempengaruhi seperti :
  - Penyumbatan pembuluh darah dari / ke jantung

- Kelainan bilik kiri/ kanan
  - Terganggunya klep jantung (masuknya cairan selain darah).
  - Radang jantung (pembengkakan)
- b. Lemah jantung, akibat dari fungsi jantung itu sendiri, dan biasanya merupakan penyakit bawaan dan tidak terjadi pada jantung normal.

Jantung yang lemah dapat dilihat dari kebiasaan latah pasien dan gemeteran. Latah merupakan tanda yang perlu diwaspadai dan diobati.

Tanda-tanda orang yang menderita penyakit jantung antara lain :

- a. Cepat capai sebagai akibat lemah jantung.
- b. Di belakang (punggung) terasa sakit

Tanda-tanda  
stroke ringan

Tanda-tanda umum orang yang kena stroke ringan biasanya mempunyai kadar gula darah sekitar 300-350. Jika kadar gula lebih tinggi lagi, maka orang tersebut akan kena stroke berat. Orang yang kena stroke ringan biasanya berbadan tegap dan berusus tebal.

1. Orang yang kena stroke ringan tidak akan kena stroke berat, tetapi orang yang stroke berat, bisa kena stroke ringan.
2. Bagi orang yang stroke ringan ada yang kena

impoten, dan ada juga yang tidak. Stroke ringan akan kena hernia (akibat turun bero), tetapi bagi orang yang stroke berat hal ini (hernia) tidak terjadi.

#### Pembagian stroke ringan

Sesuai dengan organ yang *terkena* akibat stroke ringan dibedakan menjadi stroke ringan ginjal/ telinga, lambung/ mulut, atau liver/ mata.

Orang yang kena stroke ringan biasanya hanya kena pada salah satu organ tersebut dan jarang kena pada dua atau tiga organ.

#### ➤ **Stroke Ringan Ginjal/ Telinga:**

Penyebab stroke ringan ginjal: kolesterol tinggi, darah tinggi, diabet, pengapuran, asam urat.

Akibatnya peredaran darah menjadi lambat, sehingga ginjal menjadi statis (kadang-kadang berhenti). Yang menerima akibatnya adalah organ telinga (menjadi tuli).

#### ➤ **Stroke Ringan Liver/ Mata:**

Penyebab stroke ringan mata: kolesterol tinggi, tensi darah tinggi. Akibat kolesterol tinggi, pekerjaan ginjal akan menjadi berat.

Jika makanannya tidak dijaga, maka Hb darah akan

turun (menjadi pekat), kadar gula darah akan makin meningkat, dan kena asam urat.

Yang terganggu akibat asam urat adalah bagian yang jauh dari jantung seperti ujung-ujung jari kaki dan tangan, atau daerah antara anus dan kemaluan. Kalau sudah kena asam urat, akan terjadi stagnasi pada liver, karena pencernaan terus mengolah makanan sehingga liver akan kelebihan *pasokan* dari lambung.

Kalau liver sudah tidak mampu lagi membuang kelebihan darah putih, maka mata akan menjadi kabur atau buta. Dalam hal jantung pasien kuat, jika kena asam urat, maka kerja ginjal akan menjadi statis.

### ➤ **Stroke Ringan Lambung/ Mulut:**

Penyebab stroke ringan mulut: sama seperti penyebab stroke ginjal dan mata, tetapi dalam kasus ini, usus menjadi jenuh atau terjadi kejang pada usus melintang dan membujur.

Organ yang terkena akibatnya adalah mulut akan sulit berbicara.

## **8.6 PASCA STROKE**

Tips Perawatan Pasca stroke :

1. tetap Minum jamu
2. berendam dengan es atau di kompres dengan es
3. urut bero / peranakan

Orang yang sudah kena stroke, tensi akan stabil diatas normal, tetapi jika akan sembuh, tensi

akan turun sampai dibawah normal. Jika pasien telah mengalami tensi dibawah normal (minimal 2 kali pemeriksaan), jamu A+ diganti dengan B, sampai tensi menjadi normal kembali. Mengenai jamu lebih lanjut dapat diikuti dalam bab tersendiri.



Tanda orang akan sembuh dari stroke ringan adalah pasien akan mengalami *parkinson* (gemeteran pada organ tubuhnya). Hal ini disebabkan masih adanya sisa-sisa sumbatan pada pembuluh balik dan nadi.

Pada fisioterapi, pasca stroke dianjurkan agar sering berendam atau kompres dengan air es. Pada bagian kaki dan tangan dapat dilakukan dengan merendam di dalam air es, sedang pada bagian muka dengan cara mengompres dengan es (dibungkus plastik). Mengenai lamanya tidak ada yang baku.

Lama waktu untuk mengompres yaitu sejak es masih padat sampai mencair, sedang lamanya untuk berendam di es makin lama makin baik.

Pengalaman seorang pasien, tahan sampai 3 jam setiap hari. Hasilnya cepat sekali kelihatan.

Dalam waktu sekitar 3 bulan anggota tubuhnya sudah normal kembali, dan sudah berani menyeting mobil. Selain berendam, pasien tersebut secara rutin

melakukan urut bero seminggu sekali.

## 8.7 KELUMPUHAN AKIBAT STROKE

Akibat yang dapat dilihat: terjadi kelumpuhan pada seluruh tubuh. Kelumpuhan dapat terjadi pada siapa saja, baik yang mempunyai tensi tinggi, rendah, atau normal. Kelumpuhan tidak sama dengan stroke, tetapi stroke (ginjal dan jantung) merupakan bagian dari kelumpuhan. Bagian tubuh yang terganggu dan dapat menyebabkan kelumpuhan adalah otak kecil. Penyebabnya hipertensi, turun bero/ peranakan, kecelakaan, bawaan lahir.

Kekurangan darah dan zat besi (pada kasus darah rendah). Penanggulangan: menghindari penyebab hipertensi, turun bero/ peranakan dan kekurangan darah dari zat besi.

Penyembuhan: Penyembuhannya dilakukan dengan memperhatikan faktor penyebabnya sehingga terjadi perbaikan kerusakan pada jaringan otak kecil.

Terapi fisik dilakukan dengan pengurutan ke seluruh tubuh agar otot-otot menjadi lentur. Kompres es atau direndam dalam air es. Terapi herbal di berikan ramuan A+.

Kompres es, jangan dikira main-main. Cara sederhana ini telah dibuktikan oleh sebuah studi dr.Naomi Schlesinger dari New Jersey Medical

School. Pengompres dilakukan selama 30 menit, 4 kali sehari selama seminggu. Hasilnya nyeri asam urat responden menurun dibandingkan dengan pasien yang tak menjalani terapi dingin.

Hal ini dijelaskannya dalam Journal of Rheumatology edisi Februari 2002 ([www.Jawa\\_pos.com/pnnt/index.php?view=detail&id=67688](http://www.Jawa_pos.com/pnnt/index.php?view=detail&id=67688)).

## BAB IX

### TURUN/ NAIK BERO ATAU PERANAKAN

#### 9.1 PENJELASAN UMUM



Turun Bero / peranakan jangan dianggap sepele, karena akibat yang di timbulkan bisa meluas

Turun bero pada laki-laki atau turun peranakan pada perempuan sering keduanya disebut dengan hernia. Hernia sebenarnya adalah gangguan pada tubuh sebagai akibat dari turun bero/ peranakan. Turun bero bila dibiarkan bisa berlanjut menjadi burut (biji kemaluan menjadi besar), atau butut bagi perempuan (dimana mulut rahim keluar).

Orang yang yang turun bero biasanya tubuhnya menjadi bungkuk. Mengenai turun bero/ peranakan ini jangan dianggap masalah kecil, karena dapat berakibat yang lebih serius, seperti pada laki-laki akan mengalami:

- a. Lemah syahwat
- b. Tidak percaya diri
- c. Stress
- d. Ambien/ wasir
- e. Diabetes

Pada wanita

- a. Terdapat endapan pada rahim,
- b. Susah mendapat keturunan
- c. Nyeri pada kaki

## 9.2 PENYEBAB TURUN/ NAIK BERO ATAU PERANAKAN

**Penyebab  
Maag atau  
diabetes**

Penyebab turun bero atau peranakan adalah maag bagi orang yang bertekanan darah rendah, diabetes bagi orang yang bertekanan darah tinggi juga di sebabkan akibat telat makan dan mengangkat beban berat.

## 9.3 MEKANISME TURUN BERO ATAU PERANAKAN

Semua organ tubuh membutuhkan oksigen yang dibawa oleh darah, jika pasokan darah terganggu (Hb terlalu encer atau pekat), maka metabolisme tubuh menjadi tidak normal, pasokan makanan dan kelenturan lambung dan usus berkurang, sehingga usus bagian bawah tertekan.

**Mekanisme  
terjadinya turun  
Bero atau  
Peranakan**

Pada orang yang mempunyai tekanan darah rendah, bila turun bero, maka turun beroknya miring (ke kiri), sedang pada tekanan darah tinggi, bila terjadi turun bero, maka turun beroknya lurus.

Pada orang yang mempunyai lambung normal pun kadang-kadang ditemui juga kasus turun bero. Pada kasus lambung normal, bila terjadi turun bero, maka turun beroknya miring ke kanan. Untuk membetulkan turun bero atau turun peranakan, pasien harus dilakukan terapi urut seluruh tubuh untuk melenturkan, terutama bagian perut.

#### 9.4 TANDA-TANDA TURUN BERO ATAU PERANAKAN

**Tanda – tanda seorang turun bero**

Tanda-tanda umum turun bero atau turun peranakan:

Bawah puser sering mulas,

- b. Buang air seni tidak lancar
- c. Wasier / ambien
- d. Sering ada pembengkakan, terjadi hernia (pada laki-laki)
- e. Menstruasi tidak lancar serta sakit (pada perempuan).

## 9.5 PENYEMBUHAN TURUN/ NAIK BERO ATAU PERANAKAN

a. Terapi Pengurutan dua tahap yaitu :

a. Seluruh anggota tubuh (kaki, tangan dan punggung).

Tips penyembuhan turun bero atau peranakan :

- a. urut
- b. kompres es
- c. senam terapi jongkok berdirisambil jinjit dan lain-lain

b. Perut sampai dengan bagian-bagian yang terkena akibat turun bero/ peranakan.

Tanda-tanda lain dapat dilihat dalam tabel berikut:

Laki-laki	Perempuan
Tekanan darah rendah	
Bero turun sebelah kiri	Sakit bagian kiri bawah perut
Kemampuan seksual berkurang	Menstruasi tidak teratur
Burut/ hernia besar sebelah	Timbul endapan (kista, mioma)
	Terlambat hamil
Tekanan darah tinggi	
Turun bero lurus dibawah pusat di atas kemaluan	Sakit diatas kemaluan atau sebelah bawah pusar
Kemampuan seksual makin lemah	Menstruasi sebentar waktunya

Burut/ hernia seluruhnya besar	Cenderung terjadi tumor/ kanker
	Kendala pada kehamilan

- c. Pengurutan harus menggunakan minyak yang encer dan licin, tidak memberi rangsangan pada anggota tubuh (netral) atau tidak mengganggu otot dan aliran darah.

Urut dilakukan berulang kali sampai bagian yang diurut menjadi lentur dan lurus. Orang yang boleh mengurut bagian perut adalah orang yang sudah belajar cara-caranya, karena tidak semua tukang urut bisa melakukan dengan benar. Mengurut bagian perut harus hati-hati karena banyak bagian yang peka.

2. Kompres dengan batu es yang dibungkus plastik, sampai batu es mencair. Kompres diulang sampai beberapa kali dalam sehari. Pada bagian kaki sebaiknya sering direndam pada air es.
3. Terapi senam : jongkok-berdiri dengan jari kaki jinjit, setiap tahap setengah menit, jadi jongkok 1/2 menit, berdiri 1/2 menit, diulangi sebanyak 3 kali (minimal), dan terapi lainnya (lihat Senam Terapi dalam Lampiran).

## 9.6 NAIK BERO/ PERANAKAN

Kebalikan turun bero dan turun peranakan adalah naik bero pada laki-laki atau naik peranakan pada perempuan. Pada kasus naik bero, kemaluan akan masuk ke dalam. Untuk laki-laki bisa menjadi wadam dan perempuan bisa menjadi tomboy/ lesbian.

## 9.7 PENYEBAB NAIK BERO/ PERANAKAN

Orang yang mengalami gangguan naik bero atau naik peranakan disebabkan: sering lupa makan, sehingga mudah masuk angin, dan lebih parah lagi, masuk angin kasep/ kronis, dan akhirnya usus akan melintir (angin duduk).

## 9.8 PENANGGULANGAN

Untuk penanggulangannya, pasien disuruh minum kopi panas, kemudian baru di terapi kasus turun bero, dan pasien di anjurkan senam terapi seperti jongkok-berdiri sambil jari kaki jinjit sesuai petunjuk senam terapi.

Tips penanggulangan naik bero atau peranakan :

- a. minum kopi
- b. dipijit dan di urut
- c. kompres dengan es atau direndam dalam es
- d. senam terapi jongkok berdirisambil jinjit dan lain-lain

## 9.9 TANDA-TANDA NAIK BERO/ PERANAKAN

Tensi darah sangat rendah sehingga penderita menjadi minder

- Suhu badan dingin
- Tidak sadarkan diri/pingsan
- Pada laki-laki: zakar/ buah zakar masuk ke dalam
- Pada perempuan: mulut rahim terbalik, susah kencing, akibatnya mandul, dan cenderung berperilaku lesbian.

**Catatan:**

- Penyebab susah kencing adalah akibat batu ginjal atau karena peranakan terbalik.
- Orang yang mempunyai tensi darah tinggi, jarang atau bahkan tidak ada yang naik bero atau naik peranakan.

**9.10 PENCEGAHAN**

Urut anak balita pada saat – saat tertentu akan member dampak Positif

Sejak dini pada anak-anak (40 hari, 100 hari, 6 bulan, 1 tahun) dianjurkan untuk dibetulkan bero atau peranakannya. Hal ini sejak dulu kala sudah dilakukan nenek moyang kita, tetapi jaman sekarang sudah jarang yang melakukannya. Pada saat-saat tadi (40 hari, 100 hari, 6 bulan, 1 tahun) terjadi perubahan dalam diri manusia yang masih bayi.

Dengan pengurutan pada waktu-waktu tersebut, diharapkan anak tidak akan mendapat gangguan

ngompol (tidak bisa menahan kencing) dan tidak menjadi anak yang hiperaktif.

- a. Usia remaja: hindari makanan/ minuman yang memberikan dampak negatif pada lambung, perbaiki letak bero atau peranakan.
- b. Usia lanjut/ dewasa: perlu perawatan khusus dengan terapi urut.

## **BAB X**

### **SERING MASUK ANGIN DAN ANGIN DUDUK**

#### **10.1 PENGERTIAN MASUK ANGIN DAN ANGIN DUDUK**

Yang di maksud dengan masuk angin adalah masuknya angin tidak baik ke dalam perut karena kekosongan yang



**Perbedaan  
masuk angin dan  
angin duduk**

terjadi akibat karena terlambat makan. Yang terapinya secara tradisional dengan kerokan dan tidak di kenal di dunia barat. istilah kerokan adalah istilah orang Indonesia. Di

samping penyembuhannya dengan cara kerokan diberi juga obat / minyak angin. Penyembuhan masuk angin dengan cara kerokan sebenarnya kurang baik.

Orang yang kerja lambungnya kurang baik, pasti akan sering masuk angin. Pengertian angin duduk agak berbeda dengan masuk angin. Angin duduk terjadi jika usus besar melintir dan ulu hati terasa sakit.

Kalau ada orang yang kena angin duduk, kita harus hati-hati karena kalau salah mendiagnosa dapat berakibat fatal. Pengobatan dengan ilmu kedokteran biasanya dengan cara dioperasi, sedang dalam fisioterapi arridlo cukup dengan minum kopi hangat dan diurut.

Akibat sering masuk angin adalah flu yang disebabkan lambung yang tidak beres pada umumnya terjadi pada orang yang mempunyai lambung tipis dan normal, tetapi harus diingat bahwa flu dapat juga disebabkan oleh virus.

## 10.2 TANDA-TANDA MASUK ANGIN



Tanda – tanda  
seseorang masuk  
angin

- a. Demam
- b. Pusing
- c. Batuk / pilek
- d. Napsu  
makan hilang

Pasien yang mempunyai lambung tipis (tekanan darah rendah) akan menderita:

- a. Badan demam
- b. Pusing
- c. Batuk/ pilek
- d. Napsu makan hilang atau berkurang

Pasien yang mempunyai tekanan darah normal akan menderita:

- a. Badan demam
- b. Pusing

Pasien yang mempunyai usus tebal tanda-tandanya:

- a. Sembelit / mencret
- b. Badan pegal linu/ flu tulang

## 10.3 PENCEGAHAN MASUK ANGIN

Usahakan jangan terlambat makan, terutama sarapan.

Terlambat makan bisa berakibat masuk angin atau lebih parah lagi kena

Tips  
Pencegahan  
masuk angin

angin duduk.

Selalu minum air yang hangat. Minuman hangat diperlukan untuk mempercepat proses pencernaan makanan. Minuman/ makanan dingin akan memacu kerja ginjal (lihat bab masalah ginjal).

#### 10.4 PENYEMBUHAN MASUK ANGIN

**Tips Penyembuhan masuk angin :**

- a. Minum kopi hangat
- b. Pijit bagian kaki
- c. Urut seluruh tubuh
- d. beri minum air kelapa cengkir

a. Beri kopi hangat kental (perbandingan kopi/ gula: 2 : 1). Kopi yang diberikan adalah kopi murni.

b. Pijit bagian kaki/ telapak kaki

c. Urut seluruh tubuh

d. Beri minum air kelapa cengkir sebanyak-banyaknya,

disedot atau diminum langsung (tidak menggunakan gelas). Kelapa cengkir adalah kelapa yang masih sangat muda belum ada daging mudanya (daging buahnya masih berbentuk lendir) dan airnya terasa masam.

Kalau ada jenis kelapa ijo adalah yang paling baik, karena memiliki kualitas lebih 5 kali dari kelapa cengkir biasa. Kelapa hijau tidak berarti kulitnya hijau, tetapi kelapa yang bila disayat kulit/ sabut dalamnya berwarna merah atau jingga.

## 10.5 PENYEBAB ANGIN DUDUK

a. Telat makan

**Penyebab  
angin duduk**

b. Asam lambung menggumpal

c. Terjadi pengomposan (asam lambung naik) dari perut besar atau usus jala naik ke lambung melewati usus halus dan usus besar

## 10.6 AKIBAT YANG DITIMBULKAN ANGIN DUDUK

a. Kepala pusing dan keluar keringat dingin

b. Tidak ada keseimbangan atau pingsan (bagi usus tebal) dan mengigau (bagi usus tipis).

c. Sesak napas (seperti gejala serangan jantung, padahal bukan serangan jantung)

d. Usus 12 jari melintir

## 10.7 PENCEGAHAN ANGIN DUDUK

- Usahakan selalu makan pagi/sarapan tepat waktu
- Selalu minum yang hangat dan hindari minum air dingin/ es
- Makan berkuah

## 10.8 PENYEMBUHAN ANGIN DUDUK

Beri kopi kental (perbandingan kopi/gula: 2 : 1 sendok teh). Jangan menggunakan gula merah karena larutnya lama. Kopi yang digunakan adalah kopi yang murni, tidak tercampur dengan cokelat, jagung, beras atau diberi susu. Jika kopi tidak ada, boleh menggunakan teh kental manis.

- a. Pijit bagian kaki saja
- b. Urut bagian perut (betulkan usus).
- c. Beri minum air kelapa cengkir sebanyak-banyaknya, langsung diminum/ disedot dari buahnya, kalau bisa sampai muntah, dan kalau ada jenis kelapa ijo.

## BAB XI

### ANEMIA/ KURANG DARAH

#### 11.1. PENGERTIAN ANEMIA

Anemia adalah volume darah merah atau *haemoglobin* di tubuh kita jauh di bawah normal. Haemoglobin adalah pigmen yang terdapat dalam sel darah merah dan bertugas membawa oksigen.

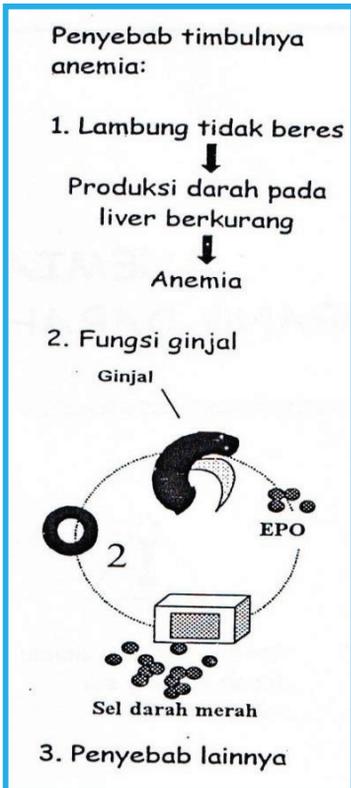


Anemia berarti dalam darah kurang sel darah merah

Jadi sel darah merah dapat membawa oksigen ke seluruh jaringan tubuh dan memungkinkan menggunakan energi dari makanan, adalah karena jasanya *haemoglobin*.

Tanpa oksigen jaringan dalam organ tubuh, terutama otak dan jantung, tidak dapat bekerja dengan baik.

Karena alasan inilah, bila seseorang menderita anemia, orang tersebut mudah lelah, atau lesu dan kelihatan pucat. Orang yang anemia juga akan mengalami napas pendek, detak jantung makin cepat, sakit kepala, radang tenggorokan, kehilangan nafsu makan, mabuk, dan lain-lain.



Anemia juga berpengaruh terhadap jantung, dan orang yang ginjalnya bermasalah akan mudah kena anemia.

Anemia dapat dilihat tandanya dengan memeriksa bagian dalam kelopak mata, warna kulit bawah kuku, maupun melihat warna darah.

Makin merah warnanya berarti kandungan oksigennya banyak, makin muda warnanya berarti makin rendah Hb-nya.

Sesuai dengan fungsinya, liver antara lain bertugas memproduksi bahan-bahan

untuk darah merah dan putih, sumsum tulang belakang, empedu.

Jika lambung terganggu, penyerapan zat makanan akan menjadi berkurang, sehingga bahan baku yang akan diolah di liver berkurang.

Akibatnya, produksi darah akan berkurang. Anemia akibat kekurangan bahan baku, atau kualitas yang kurang baik sering disebut anemia defisiensi.

Ginjal yang normal memproduksi hormon *erithropoietin (EPO)* yang mendorong sumsum tulang belakang memproduksi hormone dan sel darah merah dalam jumlah yang cukup. Ginjal yang fungsinya telah menurun, produksi darah merah akan ikut berkurang pula.

Penyebab anemia lainnya adalah kehilangan darah akibat cuci darah dan rendahnya kadar besi dan asam folat (*folic acid*). Nutrisi dari makanan ini membantu sel darah mudah membentuk haemoglobin. Kadar besi yang baik tidak kurang dari 100 mikrogram per liter (mcg/l) dan tidak lebih dari 800 mcg/l.

Anemia karena kekurangan zat besi lebih banyak diderita orang, dibanding dengan yang kekurangan asam folat. Zat besi terdapat pada hewan, sayuran, dan buah-buahan.

Sumber zat besi dari hewan misalnya tiram, hati, daging (sapi, domba), kerang, unggas, telur, dan dari sayuran berdaun hijau gelap.

Anemia mulai berkembang sejalan dengan menurunnya fungsi ginjal atau ketika fungsi ginjal 20-50%. Jika fungsi ginjal lebih menurun lagi, penambahan anemia makin cepat.

Anemia yang disebabkan kekurangan vitamin B-12 disebut anemia *pernicious*. Anemia ini sering diderita oleh orang dewasa (50-60 tahun).

Gejala anemia ini berkembang sangat lambat sehingga tidak bisa diketahui dengan cepat, Hal ini disebabkan liver menyimpan sejumlah vitamin B-12, dan anemia tidak berkembang selama 2-4 tahun setelah tubuh tidak menyerap lagi vitamin B-12. ([www.rxmed.com/illnesses/anemia\\_pernicious.html](http://www.rxmed.com/illnesses/anemia_pernicious.html)).

## 11.2 DIAGNOSIS ANEMIA

Anemia dapat didiagnosiss dari jumlah serum kreatin air seni. Jika serum ini lebih dari 2 mg/dl dan mempunyai kadar *hematocrit (Hct)* atau persentase sel darah merah yang rendah, maka dapat dipastikan orang tersebut kena anemia.

## 11.3 TANDA-TANDA ANEMIA

Tabel 11. Diagnosis untuk mengetahui gejala anemia

	Hematocrit (Hct)	Hemoglobin (Hgb)
Wanita yang masih menstruasi	Kurang dari 33%	Kurang dari 11 g/dl
Laki-laki dan wanita yang sudah tidak menstruasi/monopouse	Kurang dari 37%	Kurang dari 11-12 g/dl

## 11.4 PENYEBAB ANEMIA

- Kerja lambung yang terganggu, mengakibatkan penyerapan sari makanan berkurang, pasokan bahan baku darah ke liver berkurang.
- Diet yang tidak tepat, terutama orang yang memantang daging, ikan dan lain-lain yang mengandung vitamin B-12, dan zat besi
- Diabetes mellitus dan melemahnya kerja ginjal

## 11.5 PENYEMBUHAN ANEMIA



Untuk penyembuhan anemia, kita menggunakan kaki ayam (ceker, Jw) dibuat sop atau menggunakan kapsul Sangobion dan Neurobion.

Bila anemianya parah, Sangobion dan Neurobion masing-masing 1 butir 2 kali sehari sesudah makan, bila sudah agak ringan, gunakan Sangobion dan Neurobion 1 kali sehari.

Tips pengobatan anemia :

- sop ceker
- sangobion dan Neurobion
- lidah buaya + madu

Disamping itu harus diperhatikan apa yang menjadi penyebabnya

sehingga kita dapat menjaga pantangannya dan ramuan yang harus di minum.

Sangobion mengandung vitamin dan mineral yang

membantu proses pembentukan haemoglobin / sel darah merah, tiap kapsul mengandung: Ferrous gluconate 250 mg, Manganese sulfate 0,2 mg, Copper sulfate 0,2 mg, Vitamin C 50 mg, Folic acid 1 mg, Vitamin B-12 7,5 mg, Sorbitol 25 mg.

Neurobion mengandung vitamin B-1 100 mg, vitamin B-6 200 mg, vitamin B12 200 mcg. Neurobion dapat menghilangkan nyeri, pegal dan kejang otot yang diakibatkan oleh kekurangan vitamin.

Untuk penyembuhan anemia dapat juga menggunakan lidah buaya dan madu. Lidah buaya dan madu dapat menyembuhkan gangguan lambung sehingga penyerapan sari makanan dapat diperbaiki dan produksi darah di liver dapat ditingkatkan.

## BAB XII

### HEPATITIS PENYAKIT HATI

#### 12.1 PENGERTIAN HEPATITIS



**Hepatitis adalah contoh salah satu penyakit akibat liver terganggu**

Hepatitis adalah penyakit yang timbul sebagai akibat adanya gangguan / radang pada liver. Dikenal ada tiga macam hepatitis yaitu A, B dan C. Hepatitis A adalah terjadinya pembengkakan pada liver (bengkak perut), hepatitis B terjadinya radang pada liver (kejang perut/ keras), hepatitis C yaitu terjadinya pengeroposan pada hati sehingga menimbulkan rapuh pada tulang (osteoporosis). Hepatitis A dan B sudah diketahui lama, sedang hepatitis C baru dikenal dalam dunia medis sekitar tahun 1992.

Selain hepatitis A, B, dan C, dalam ilmu kedokteran sekarang dikenal hepatitis D, dan E, serta hepatitis non A, B, C, D, dan E atau disebut hepatitis X, tetapi sampai saat ini belum ada vaksin untuk pencegah hepatitis C, D, E dan X.

#### 12.2 PENYEBAB HEPATITIS

Hepatitis merupakan penyakit bagi orang yang

mempunyai tensi diastolik sangat rendah, dan akibat terganggu lambungnya. Penyakit ini merupakan akibat langsung dari gangguan lambung ditambah dengan masuknya virus.

Masuknya virus bisa melalui makanan, minuman atau media lainnya. Dalam dunia kedokteran hepatitis akibat masuknya virus biasanya disebut dengan hepatitis *infektiona*.

Jika penyebabnya adalah parasit amuba, penyakit yang ditimbulkannya disebut hepatitis *amubika*. Hepatitis *toksika* disebabkan oleh keracunan zat kimia, sedang hepatitis *cirrhosis* disebabkan oleh minuman keras.

### 12.3 TANDA-TANDA HEPATITIS

- Kulit dan mata menjadi kuning
- Cepat lelah
- Perut bagian atas daerah hati terasa kejang/ kram
- Napsu makan berkurang
- Buang air besar berdarah
- Mual & muntah
- Diare,

Tanda-lain yang dapat dilihat pada penderita hepatitis:

1. Kurang darah dan kelihatan pucat
2. Bengkak pada kaki, tangan, atau badan
3. Buang air besar darah segar
4. Tekanan darah rendah, diastoliknya biasanya di bawah 70
5. Saat bernapas, tulang rusuk terasa sakit
6. Napsu sahwat lemah
7. Emosional/ mudah tersinggung dan egoistis
8. Susah tidur
9. Sering pusing/ badan gemetar
10. Stress berat/ putus asa

Namun demikian, pada beberapa orang, ada yang tidak menunjukkan gejala sakit dengan jelas, sebelum sakitnya menjadi parah. Mengenai kasus seperti ini, kita harus lebih jeli dan hati-hati dalam mendiagnosisnya.

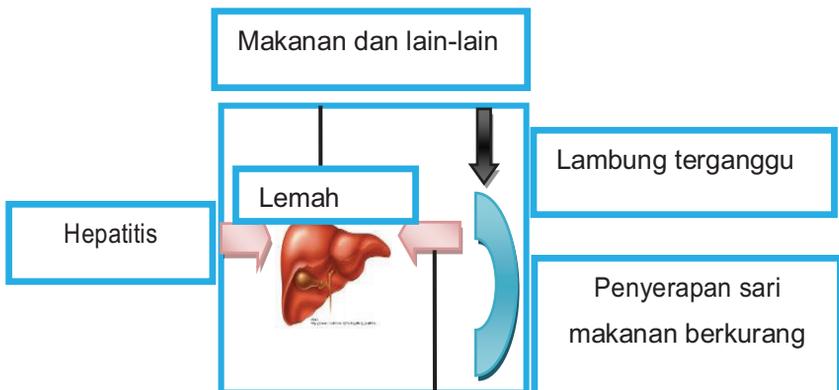
## **12.4 MEKANISME HEPATITIS**

Proses timbulnya penyakit hepatitis diawali oleh makanan atau zat racun yang masuk ke dalam tubuh. Makanan dan lain-lain dapat menjadi penyebab terganggunya kerja lambung.

Akibat terganggunya lambung, penyerapan sari makanan yang masuk menjadi berkurang. Sebagian sari makanan dikirim ke liver untuk diolah lebih lanjut.

Liver dan pembantunya (limpa/ pankreas, empedu) membentuk cairan untuk seluruh tubuh seperti darah putih, merah, dan empedu. Empedu berfungsi sebagai bahan penyerap, penawar racun, dan pembunuh bibit penyakit.

Apapun yang diserap oleh lambung akan disaring dan dinetralkan oleh cairan empedu. Jika pasokan sari makanan, berkurang, cairan yang dihasilkan oleh liver berkurang, kemampuan menyaring dan menetralkan berkurang, kerja liver menjadi lemah, jika ditambah dengan masuknya virus atau makanan yang beracun, liver akan mudah kena radang.



Gambar 11. Proses timbulnya penyakit hepatitis

## 12.5. PENCEGAHAN & PENYEMBUHAN HEPATITIS

Liver selalu dipengaruhi oleh kerja lambung, kebiasaan makan, dan obat-obatan berdosisi tinggi. Oleh karena itu untuk pencegahan, kita harus menjaga kesehatan lambung,

liver dan hubungannya dengan faktor penyebab gangguan. Jadi disamping kita harus menjaga pola makan, kita harus menjaga faktor penyebab lainnya seperti:

- a. Masuknya virus melalui jarum suntik yang dipakai bersama-sama  
Masuknya virus melalui transfusi darah yang terkontaminasi virus
- b. Masuknya virus melalui kegiatan sex dengan orang yang berpenyakit hepatitis
- c. Masuknya virus melalui barang-barang pribadi (misalnya sikat gigi, pisau cukur, gunting kuku) penderita hepatitis.

Oleh karena penyebab utamanya penyakit hepatitis adalah terganggunya kerja lambung, untuk *penyembuhannya*, lebih dulu yang harus diperhatikan adalah perbaikan fungsi lambungnya dengan menjaga pantangan dan minum jamu B, pengurutan dan senam terapi.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa seseorang bisa kena penyakit hepatitis ini sangat tergantung pada:

- a. Pola makan dan makanan yang mengganggu lambung
- b. Pola hidup yang menyimpang, sehingga dapat memasukkan virus ke dalam tubuh
- c. Faktor nasib (ketidak-sengajaan) pada kasus transfusi arah yang terinfeksi virus hepatitis

## **BAB XIII**

### **KESALAHAN DIAGNOSIS DAN KOMPLIKASI**

#### **13.1 KESALAHAN DIAGNOSIS**

Di beberapa media massa cetak dan elektronik pernah diberitakan tentang kasus kesalahan diagnosis dokter sehingga pasien bukan sembuh tetapi menderita penyakit yang lebih parah.



**Akibat kesalahan diagnosa :**

- 1. Kematian**
- 2. komplikasi penyakit**
- 3. timbul penyakit lain**

Kesalahan diagnosis bisa terjadi karena dokter kebanyakan hanya berpegang kepada hasil alat ukur atau hasil laboratorium tanpa memikirkan pengaruh faktor lain seperti apakah pasien mempunyai lambung tebal atau tipis, apakah pasien mempunyai kecenderungan tensi darah tinggi atau darah rendah dan sebagainya.

Akibat dari kesalahan diagnosis dapat dibedakan sebagai berikut :

- a. Kematian. Contoh orang yang terlambat makan, kemudian menderita angin duduk, didiagnosis serangan jantung.

Gejala orang yang kena angin duduk dan serangan jantung hampir sama, tetapi penyebabnya sangat

berbeda.

Orang yang kena angin duduk, biasanya terlambat makan, terjadi pengomposan di lambung, kemudian langsung makan (tanpa proses pengeluaran angin dari lambung lebih dahulu), angin terjebak dalam usus/lambung sehingga usus melintir.

Penanganannya: mula-mula diberi minum kopi / teh hangat atau kelapa cengkir kalau bisa sampai muntah, kemudian diurut bero atau peranakannya.

Orang yang terlambat makan, sebaiknya minum kopi/ teh hangat lebih dulu, 15 menit kemudian baru makan. Mengenai angin duduk dan turun bero dapat dilihat pada bab khusus tentang hal ini. Orang yang kena serangan jantung, biasanya didahului oleh kondisi tertentu sebagai akibat tensi darah tinggi, kolesterol dan gula darah tinggi, sedang orang yang kena angin duduk biasanya terjadi setelah terlambat makan, tanpa

Penanganan “ Angin duduk secara mudah dan benar adalah dengan menempelkan salon pas/ koyok pada puser. Puser ini merupakan sumbu manusia. (Baitulah adalah sumbu bumi). Yang suka jungkir balik bisa cepat mati, karena mengganggu fungsi sumbu manusia

Usus buntu jangan dibuang karena ia akan memutar berupa zat padat,air dan bila dibuang mudah masuk angin, kecuali memang harus dioperasi.

- b. Komplikasi penyakit. Contoh kasus, orang darah rendah, didiagnosa sakit jantung, kemudian diberi obat jantung.

Akibat yang timbul adalah terjadinya gangguan pada organ liver, atau ginjal, atau kedua organ tubuh tersebut. Kasus ini pernah terjadi pada seorang pasien Ar-Ridlo yang didiagnosis dokter sakit jantung, ternyata salah. Akibatnya liver dan ginjalnya terganggu sehingga pasien tersebut harus cuci darah dalam seminggu dua kali.

- c. Timbul penyakit baru. Contoh kasus, orang yang mempunyai tensi darah rendah, menderita maag kronis, berbadan gemuk, merasa sakit pada tulang-tulangnya, didiagnosis sebagai rematik, pada hal orang tersebut sakit flu tulang.

Jika diberi obat rematik, maka dapat berakibat (a) alergi (seperti biduran, herpes dan lain-lain), atau (b) lebih parah lagi yaitu sakit jantung, karena orang yang darah rendah diberi obat untuk darah tinggi, Hb darah akan turun (darah pekat atau menggumpal) sehingga jantung harus kerja keras.



**Catatan :**

- Bagi orang yang darah tinggi, tidak akan terserang demam berdarah. Bila ada kasus bintik-bintik pada kulitnya, ini berarti hanya karena alergi saja.

- Untuk mendiagnosis orang yang kena tampek/ campak/ cacar harus hati-hati, karena gejalanya mirip dengan orang yang kena demam berdarah.

Tahapan deteksi dan diagnosa fisioterapi dapat mencegah kesalahan

Kesalahan dalam mendeteksi dan membedakan diagnossis pada fisioterapi Ar-Ridlo dapat dihindari karena diagnosis dilakukan secara bertahap dan saling melengkapi satu sama lainnya.

Tahapan deteksi dan diagnosis yang dimaksud meliputi:

- a. Memperhatikan sifat/perilaku pasien
- b. Melihat tanda-tanda fisik pada raut muka pasien atau tanda-tanda lain pada tubuh seperti pada kaki, tangan
- c. Mengukur tensi darah pasien

Tahapan terapi

- a. Melakukan terapi pemijitan pada titik-titik tertentu (berfungsi untuk mencocokkan hasil deteksi dan sekaligus sebagai rangsangan untuk penyembuhan).
- b. Menggunakan kekuatan do'a.

Penjelasan mengenai cara deteksi dan diagnosis dapat dilihat kembali pada bab 1 dan bab 2.

## 13.2 KOMPLIKASI DARAH RENDAH DAN DARAH TINGGI

Penyebab terjadinya komplikasi :

- a. Karena organ tubuh
- b. Karena mengkonsumsi obat yang salah
- c. Salah diagnosa

Penyebab komplikasi darah rendah dan darah tinggi adalah:

1. Komplikasi karena organ tubuh, terutama dikaitkan dengan bentuk lambung dan aktifitas jantung.

Sebagai contoh orang mempunyai lambung tebal mempunyai kecenderungan tensi darah tinggi atau rendah.

Apabila tensinya sedang rendah, orang yang mempunyai lambung tebal tidak merasakan gangguan bila lambungnya ada masalah.

Yang dirasakan misalnya hanya pusing kepala bagian depan dan belakang yang kebanyakan orang menyangka sakit migrain, dan flu tulang disangka rematik.

2. Komplikasi karena mengkonsumsi obat-obatan yang salah. Sebagai contoh seseorang yang salah makan obat dapat berakibat jantungnya berdebar atau lebih parah terganggu karena darah

menjadi pekat atau Hb darah menjadi rendah. Orang yang darah rendah diberi obat untuk darah tinggi, Hb darahnya akan menjadi rendah (pekat) sehingga detak jantung akan menjadi cepat, dan sesak napas. Pada kasus darah rendah dan kurang darah, biasanya denyut jantung sangat tinggi (bisa sampai 140 kali per menit).

3. Kesalahan diagnosis. Contoh seorang pasien lambung tebal dan darah tinggi, merasa mual, tidak napsu makan, dan pusing.

Oleh dokter didiagnosis bahwa orang tersebut sakit maag, pada hal orang tersebut sakit karena gula darahnya tinggi. Jika orang tersebut diberi obat maag (yang biasanya mengandung kadar gula tinggi), maka dapat berakibat kena vertigo.

Jika orang tersebut (vertigo) didiagnosis kurang darah, dan dosisnya ditambah, akibat selanjutnya gula darah akan bertambah/ naik. Yang kena dampak langsung atas kesalahan diagnosis adalah organ jantung, ginjal, liver dan kadang-kadang (jarang) paru-paru.

**Catatan:**

- a. Orang yang mempunyai usus tebal mempunyai jantung besar, denyut jantungnya lebih lambat dibanding orang yang mempunyai usus tipis. Denyut jantung orang tersebut yang normal biasanya dibawah 80 kali per menit. Denyut jantung yang lebih rendah, berarti bahwa orang tersebut maagnya

terganggu.

- b. Jika ada orang yang mempunyai tensi normal tetapi keluhannya banyak, hal ini menjadi pertanda bahwa orang tersebut turun berok/ peranakan atau usus melintir (angin duduk).
- c. Pengertian flu tulang, salah urat, pengapuran, asam urat dan urat kejevit, dapat dijelaskan perbedaannya sebagai berikut: flu tulang diderita orang darah rendah, usus tebal, dan dirasakan hampir pada seluruh persendian, sedang salah urat terjadi hanya pada salah satu bagian saja, misalnya kaku pada leher/ bahu akibat posisi tidur yang salah. Pengapuran timbul sebagai akibat kadar gula darah yang tinggi, dan jika dibiarkan lebih lanjut menjadi asam urat. Sebutan urat kejevit, sebenarnya jarang terjadi atau bahkan tidak ada, sebab bila urat sampai kejevit akan berakibat fatal, pasokan darah ke otak terganggu sehingga orang tersebut tidak mampu beraktivitas lagi.

Untuk mengurangi darah pekat (Hb rendah) ada 3 cara yaitu pemberian oksigen pada pasien, pemberian kopi, atau minum kelapa cengkir. Oksigen yang diberikan akan melarutkan gumpalan darah sehingga menjadi berkurang.

Pemberian kopi akan melarutkan slem sehingga oksigen yang diserap menjadi lebih banyak. Kelapa cengkir

berfungsi melarutkan racun dan memasok zat asam sehingga kepekatan darah menjadi normal.

Untuk mengurangi Hb darah, dalam keadaan biasa, dapat dilakukan dengan pemberian makanan berprotein tinggi.

## **BAB XIV**

### **ORGAN SUMSUM TULANG BELAKANG**

#### **14.1 PENGANTAR**

Sampai sekarang sudah diberikan pengenalan lima organ tubuh, hubungannya termasuk penyakit yang mungkin timbul. Umumnya orang mengenal dari depan jarang yang dari belakang, termasuk jantung, paru-paru, dan liver.

Dari belakang mereka terlindung dari tulang punggung yang memanjang dari tulang leher sampai tulang ekor. Dalam tulang belakang ada sumsum disebut sumsum tulang belakang. Tulang belakang terdiri dari ruas-ruas tidak nyambung tapi yang dihubungkan oleh otot.

Sumsum tulang belakang (STB) adalah saraf yang tipis Fungsinya adalah transmisi pemasukan rangsangan antara periferi dan otak. Saraf adalah serat-serat yang menghubungkan organ-organ tubuh dengan sistem saraf pusat (yakni otak dan sumsum tulang belakang) dan antar bagian sistem saraf dengan lainnya. Saraf membawa impuls dari dan ke otak atau pusat saraf. Terapi mengembalikan fungsi-fungsi organ tubuh pada kondisi seimbang normal.

Dalam surat Al Insiroh/ Alamnashroh ditunjukkan bahwa kekuatan ada pada tulang punggung. Otak kecil terletak

juga di belakang bertumpu pada tulang belakang bagian leher.

Fungsi otak kecil memerintah apa saja yang dipasok oleh hati. Dari otak besar ke otak kecil, memerintah ke seluruh tubuh. Penyebab serangan otak adalah diabetes. Bila otak kecil kena serangan maka kemampuan akan menurun, bila kena jantung atau ginjal akan stroke.

Stroke jantung tangan dan kaki kanan lumpuh, mulut menyon. Bila stroke ginjal tangan dan kaki kiri lumpuh. Bila liver lemah akan glukoma (yang terkena adalah mata) penyebabnya DM ( Diabetes Melitus).

Katarak terjadi karena kolesterol dan pengendapan tinggi. Pada katarak terjadi pada gangguan otak kecil. Katarak dapat dioperasi sedangkan glukoma tidak. Bila liver kuat, ginjal kuat jantung kuat tapi volume sumsum tulang belakang kurang akan kena stroke ringan.

Stroke ini ditandai oleh kemungkinan ada yang mata buta, ada yang telinga tuli, ada yang mulut sulit bicara, ada yang Parkinson/ buyutan.

Karena liver lemah, pasokan ke sumsum tulang belakang kurang, bisa kena stroke mata, bila pasokan ke jantung kurang kena stroke telinga, bila serang paru-paru bicara sulit.

Bila lemah semua akan kena Parkinson, yang harus diperhatikan adalah pola makan dan makanan yang halal dan toyyibah.

Agar sumsum tulang belakang terjaga baik, tinggalkan pola makan dan makanan yang menyebabkan lemah jantung, liver dan ginjal.

Sumsum tulang belakang merupakan cadangan bagi produksi liver. Dengan demikian menjaga agar volume sumsum tulang belakang tetap stabil adalah dengan benar-benar menjaga pola makan, pola hidup dan makanan yang halalan toyyibah.

Seorang yang bongkok bukan berarti kekurangan sumsum tulang belakang, Seorang yang bongkok saat tidur bisa lurus. Itu karena turun berok/peranakan. Hal demikian tak dikenal dalam ilmu kedokteran.

Karena sayangnya Allah kepada umat, diperintahkan ibadah sholat agar isi sumsum tulang belakang stabil. Khususnya dengan terapi sholat. Mereka yang sholatnya rajin akan tetap tegak.

Diperlukan protein tinggi untuk menjaga sumsum tulang belakang stabil. Antara lain, nasi yang baik, kacang hijau, kedelai, terutama ceker ayam.

Ceker ayam direbus sampai lunak, airnya diminum. Tidak ada kelebihan sumsum tulang belakang, yang ada stabil atau kekurangan.

Minum harus selalu hangat tidak boleh dingin, apapun yang dari kulkas tidak boleh dikonsumsi sebelum dimasak lebih dahulu.

Semua yang dari kulkas lebih cepat membusuk dan makanan yang demikian akan cepat mengurangi sumsum tulang belakang.

Bila kekurangan sumsum tulang belakang mudah terkena osteoporosis, sakit persendian, rambut rontok, sering keluh kesah, gampang emosional, susah tidur, malas makan, tapi kalau makan kekenyangan, susah buang air besar atau jarang, sering kram kaki kiri atau kanan, bisa kena parises, kena kelenjar getah bening (uci-uci), endapan di rahim, teroid, paritroid, tumor payudara, alergi, mudah kena penyakit kulit dan kelamin.

Pada tulang punggung ada tulang ekor, penampung sperma. Untuk wanita ada di tulang rusuk belakang payudara. Kalau terjadi turun berok/ peranakan itu karena pola makan yang tidak baik, sehingga usus turun dan menekan ke bawah. Bila berlanjut bisa kena hernia dan menekan syaraf motorik, maka akan menyebabkan kelumpuhan. Tanda-tanda turun bero beser, sembelit, tumit sakit saat bangun tidur tapi setelah jalan hilang, lemah syahwat.

Bila telapak kaki itu pecah-pecah berarti ada masalah dengan ginjal dan tekanan darah tinggi. Kaki itu memberikan banyak info seperti halnya wajah. Di wajah ada mata, maka di kaki ada mata kaki.

Pengetahuan kesehatan itu milik Allah, seorang yang telah diberi kemampuan diagnosis empiris, terapi tetapi ujub atau sombong maka kemampuannya akan hilang.

Tiang agama adalah salat 5 waktu, maka tiang hidup manusia adalah mata.

Manusia tetap tegak bila mata digunakan untuk jihad fi sabilillah dan kemampuannya dilipat gandakan oleh kemurahan Allah.

Dengan tidak tidur di bulan puasa, akan dilipat gandakan kemampuan tersebut. Seorang dapat mengalami 1:1, 1:3, 1:5 dan terbaik adalah 1:10. Maksudnya 1:1 adalah setiap umur bertambah 1 tahun , maka penuaan umur tetap. Untuk 1: 10 terbaik, maka setiap umur bertambah 10 tahun, maka penuaan hanya bertambah 1 tahun( awet muda).

Resepnya adalah tidak tidur di bulan Ramadhan, pada malam hari. Mungkin orang bertanya apa mungkin, akan mengantuk, kapan istirahatnya.

Orang tidur belum tentu beristirahat, ditandai bangun tidur rasanya lelah, sebaliknya orang istirahat tidak harus tidur apabila mengetahui caranya.

Kuat iman karena kuatnya ibadah sholat. Kuat mata karena digunakan untuk jihad fi sabilillah. Kalau sudah kenal dan mampu merawatnya, maka minta apa saja di qobulkan. Janji Allah, mintalah kepada-Ku pasti Aku berikan.

Namun setiap pemberian ada pertanggung jawabannya. Mohonlah kepada Allah ilmu yang mudah didapat dan bermanfaat dan mohon petunjuknya.

Setiap nama bulan mengandung makna, demikian juga penemuan ramuan dan nama tumbuhan atau sejenisnya. Seperti kacang panjang 10 batang, bentuk seperti tulang belakang, diperlukan 10 dosisnya (jari kaki maupun tangan kita 10), untuk penurun glukosa darah, karena lendirnya mengandung insulin nabati murni minimal 90%.

Gambir 2 butir untuk ginjal yang jumlahnya 2 buah. Sirih terkait dengan suruh (telunjuk memberikan gambaran kondisi jantung) berarti untuk memperkuat jantung, jumlah 20 sesuai dengan jumlah seluruh jari kaki dan tangan dan juga merupakan sifat Allah yang 20.

Janur (daun kelapa muda) untuk hiasan mantan, berarti dua hati yang dipertemukan, jumlah 10 lidi (20 helai) untuk memperkuat liver. Untuk diabetes dapat digunakan pula ceplok piring/ gardena, namun harganya terlalu mahal karena tumbuhnya lambat jumlah terbatas, diperlukan 20-30 helai daun setiap dosisnya.

Bila ingin umur panjang, amal diterima, dapat ilmu bermanfaat, maka hadapkan hidupmu hanya untuk Allah, tapi mengapa melanggar tak merawat kesehatan? Kalau bernazar segera penuhi, kalau berikrar/ berjanji maka harus dipatuhi.

Bukankah janji “Inna sholati wa nusuki wa mahyaya wa mamati lillahi robbil alalamin” Perlu introspeksi dan kajian pada diri sendiri, tentang pemenuhan janji. Dengan iktikhaf suatu retreat/ renungan sebagai penyerahan diri

lahir dan batin kepada Allah SWT, dapat diperoleh berbagai ilmu yang bermanfaat.

Bagi wanita yang haid, darah terakhir yang keluar harus berwarna pink, artinya sehat. Bila berwarna coklat atau hitam berarti rahimnya bermasalah.

Untuk syaraf, warnanya kuning pucat, kalau otot yang dialiri darah warna ada yang hijau, ada yang hitam (parises). Bisa terjadi pengendapan parikokel.

Olahragawan yang setelah olah raga langsung makan akan terkena parikokel bisa menjadi hernia. Dalam ilmu kdokteran yang dibicarakan penyakit dan bagaimana mengobatinya, bukan mencari penyebabnya. Sedangkan dalam ilmu kesehatan yang dibicarakan adalah bagaimana hidup sehat, mulai dari penyebab sehat dan penyebab sakit, menjaga/ merawat kesehatan agar tidak sakit.

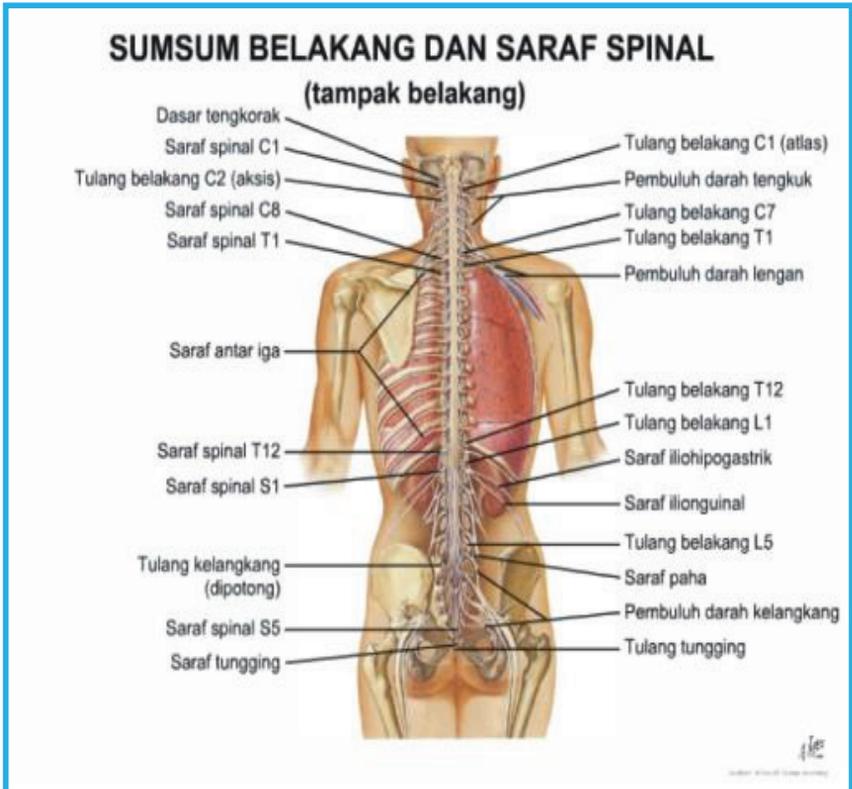
Ada sebab ada akibat, ada qada, qadar dan takdir. Jangan menyelesaikan masalah takdir. Seluruh ibadah didasarkan pada keikhlasan, bagaimana bisa ikhlas kalau masih berbohong. Oleh sebab itu kuncinya jujur.

## **14.2 SYARAP**

Syarap dibagi dalam tiga kelompok yaitu

1. Syarap Pancaindera (untuk melihat, mendengar, merasa, meraba dan penciuman)

2. Syarap Gerak atau Motorik
3. Syarap Otak



Syarap berfungsi baik bila liver baik. Tidak ada pengaruh organ tubuh lain kecuali liver, paling tidak 90%. Syarap baru berfungsi apabila ada niat. Niat berfungsi karena ada napsu.

Dengan demikian ada hubungan yang erat antara ajaran islam dengan kesehatan. Panglima ada di otak tetapi

yang menentukan adalah hati (dari napsunya), bukan otak. Napsu bersifat ghaib, bersumber dari jiwa.

Semua bertumpu pada syarap. Terkait dengan syarap adalah gegar otak, lupa, pikun, karena liver kurang baik, bisa kena pikun. Kalau pelupa itu bukan karena syarap, tetapi karena liver.

Daya ingat lemah itu karena liver terganggu. Syarap semuanya berada (berpusat) pada otak besar dan otak kecil. Otak besar sebagai penampung data dari apa yang didengar, diraba, dicium, dirasa, dilihat kemudian diteruskan ke otak kecil, turun ke hati.

Dari hati timbul napsu, kemudian ada niat. Proses listrik dalam syarap sangat cepat, hitungannya detik. Semua rasa sakit adalah oleh hati. Rasa sakit dapat diblok dengan bius, karena aliran darah dihentikan oleh bius, maka rasa sakit terbenyung.

Seorang dinilai sehat atau tidak, kadar sehatnya dilihat dari syarap indera, motorik maupun otak. Karena masalah syarap sumbernya liver, dan liver sumbernya lambung, maka masalah syarap dapat dikembalikan pada masalah makan dan pola makan.

## ➤ **Syarap Indera**

### **1. Syarap raba.**

Kulit merupakan organ manusia paling luar dengan tiga macam tipe yaitu normal, halus dan kasar. Pada kulit ada bulu mulai dari yang halus sampai yang kasar,

Fungsi bulu adalah penghantar listrik syarap peraba. Dari syarap peraba, apabila timbul sinyal/ rangsangan misalnya rasa gatal, sinyal tersebut akan dikirim ke otak, langsung diterima oleh otak besar, diteruskan ke otak kecil, dan otak kecil memerintahkan tangan untuk menggosok gatal tersebut.

## **2. Gangguan syarap pada kulit**

Kulit dapat sensitip terhadap cuaca, juga terhadap alergi. Alergi dapat ditunjukkan oleh tanda-tanda:

- a. Gatal-gatal, alergi penyebab parasitis (cacing kremi) , yang tak akan sembuh dengan insidental, tapi dapat sembuh dengan combantrin
- b. Kurap atau kadas, penebalan pada kulit, rasa gatal dan panas. Orang yang kena penyakit ini, bila berobat ke dokter kulit tak akan sembuh.
- c. Panunen, juga akibat syarap (kalau albino akibat liver)
- d. Budugan/ koreng akibat syarap
- e. Luka tak sembuh-sembuh juga dari syarap. Kalau kelebihan glukosa namanya kencing manis, kalau kekurangan glukosa namanya manis daging.
- f. Penebalan pada bagian-bagian kulit tertentu seperti di tumit dan mata kaki yang dikenal dengan kapalen.

Penebalan kulit ini akibat kena gangguan ginjal .  
Ketombe termasuk penebalan kulit.

- g. Pecah-pecah bibir, akibat syarap
- h. Terjadi kornea lapisan mata paling luar, termasuk beleken, akibat gangguan syarap dan lemah liver.
- i. Bisul (pembengkakan), karena manis daging
- j. Kulit mudah memar/ biru bila kena benturan, (akibat syarap dan liver) luka sulit di sembuhkan.

### **3. Gangguan syarap pada daging**

- a. Pembengkakan kelenjar getah bening atau uci-uci dalam bahasa jawa, sesekalan dalam bahasa sunda. Penyebab gangguan syarap, karena ada gangguan liver dan ginjal
- b. Sering menjadi tumor tidak ganas
- c. Timbulnya jerawat pada laki-laki maupun perempuan. Pada perempuan dapat terkena kista rahim, yang kalau tidak disembuhkan akan terkena serangan tumor payudara.
- d. Bila ginjal kuat tapi liver lemah akan terjadi paritroid atau pembengkakan pelir bawah
- e. Akibat turun bero/ peranakan bisa kena ambeien bahkan hernia, biasanya ada gangguan usus besar, sering berak darah. Bila ginjal lemah terjadi

pengendapan diawali batu ginjal, diteruskan jadi kecing batu.

- f. Mimisen, keluar darah di hidung karena syarap, dan liver. Pembuluh darah rambut pecah.

Dapat diberikan es di bagian belakang kepala untuk mencegahnya, kadang juga diberikan gulungan siri ke lubang hidung.

Bila ada gangguan syarap maka umumnya yang terkena pada bagian pembuangan seperti wasir, hernia, ginjal. Sariawan tak terkait dengan syarap tapi pada liver, namun pecah-pecah bibir terkait dengan syarap.

Kalau keringat keluar berlebihan dapat terjadi karena emosional berlebihan, rasa takut atau kerja keras, bisa juga serangan jantung.

Khusus gangguan syarap pada rambut dapat berakibat pada kerontokan bulu atau rambut, cepat berubah warna dari hitam ke putih, ada yang sangat cepat tumbuh, ada yang sangat lambat.

Kemampuan kerja syarap (syarap otak, motorik, pancaindera) ditentukan oleh nilai kualitas dan nilai kuantitas sumsum tulang belakang (STB).

Bila kualitas baik tapi kuantitas kurang, maka bagi orang dewasa, mudah emosional, napsu syahwat tinggi, mudah lapar, bahkan tak dapat menahan lapar, gampang tertidur.

Pada anak kecil, dia hiperaktif bila kuantitas cukup tapi kualitas kurang, pada anak kecil, dia kena down syndrome (idiot). Pada orang dewasa kekurangan kualitas STB akan minder, tidak percaya diri, was-was, bahkan dapat kena penyakit 6L (letih, lemah, lesu, loyo, letoy, dan lepet).

Bagi wanita menstruasinya tak lancar, waktunya tak tetap (berubah), volume sehari banyak tapi sisanya ngeplek saja, mudah kena panyakit rahim seperti kista, myoma, dan tumor. Bila kualitas STB lemah, maka organ yang akan kena adalah liver itu sendiri, paru-paru, dan THT (sinusitis).

Bila kuantitas dan kualitas dibawah normal, maka serangan akan mengakibatkan tipus (radang lambung dan usus), usus buntu, wasir/ambeien, epilepsi, hepatitis A,B,C, leukemia (kanker darah).

Kemungkinan lain adalah, kena depresi (bukan stress), gangguan kejiwaan, rambut mengalami kerontokan, penglihatan kabur, bisa glukoma, bisa katarak, bisa stroke ringan yang menyerang mata menjadi buta.

Bila ketiga organ tubuh ikatan kuat, akan diserang jantung yang mengakibatkan pembengkakan, atau penyumbatan (koroner), klep jantung bocor (fungsi klep tak baik), bahkan bisa kena serangan jantung.

Ketahanan tubuh seseorang ditentukan oleh nilai STB. Secara medis (artinya diperiksa secara diagnosis dan

analisis laboratoris) nilai ini cukup ditentukan dengan pemeriksaan Hb dari nilai kekentalannya.

Apabila Hb rendah pasti tensi tinggi, bisa diabetes melitus, bisa gagal ginjal. Bila Hb tinggi darah encer, bisa kena tipus, hepatitis, kanker darah atau leukemia. Dengan pengetahuan Hb saja sudah cukup, untuk laki-laki normalnya 11-16, untuk wanita 10-14. dan tak perlu harus mengukur komponen-komponennya.

Dalam jaringan syarap, penghubungnya adalah pembuluh darah yang paling halus (sangat halus), sifatnya seperti sinyal menjalar. Adanya mimpi juga karena kerja syarap.

Adanya mimpi karena adanya rangsangan hati yang diteruskan ke qalbu diteruskan ke otak besar. Kerja syarap dalam mimpi dapat terjadi karena rekaman, tetapi juga bisa karena ilham Wahyu hanya disampaikan kepada nabi dan rasul, sedangkan manusia biasa hanya ilham.

Ilham dapat terjadi apabila seseorang telah memohon kepada Allah kemudian diberikan petunjuk berupa ilham. Ada juga petunjuk itu diberikan tanpa melalui tidur yaitu melalui iktikhaf. Dengan ketenangan hati, tenang jiwa, konsentrasi, mata terpejam, mata hati memberitahukan melalui syarap, ke otak dan dalam mata terpejam melihat sesuatu petunjuk.

Ada yang memiliki syarap ganda, yaitu berfungsinya bawah sadar. Contoh dari syarap ganda adalah adanya

seorang yang tidur, dia bangun dengan mata terpejam dapat berjalan-jalan, membuka pintu dll (nglindur, bukan mengigau).

Dia kembali tidur, dan paginya saat bangun tidur dia tidak merasa telah melakukan perbuatan itu. Sebab dari kejadian ini biasanya karena kelelahan (bukan capai). Lelah itu pada hati dan jiwa sedangkan capai itu dirasakan fisik.

Gerakan otot otonom seperti jantung, paru-paru, usus, liver, dan ginjal bukan dikendalikan oleh syarap, meskipun untuk nahan napas, ada pengendalian syarap tertentu.

#### **4. Syarap aktif dan pasif**

Syarap memiliki syifat ganda yaitu ada syarap aktif dan syarap pasif. Syarap aktif terkait dengan kesadaran waktu kita jaga. Ia bekerja karena ada kehendak/ kendali dari kesadaran. Syarap pasip bekerja di luar kesadaran yaitu aktivitas terjadi dalam keadaan tidur. Syarap aktif langsung bereaksi saat syarap indera bekerja, misal melihat, mendengar, mencium, meraba, dan mencerap.

Syarap pasip dapat bekerja/ bereaksi, misal sedang tidur seorang digigit nyamut, langung gatalnya digaruk atau digeblek, meskipun orang yang tidur tak menyadarinya.

Dalam keadaan tidur, seorang dipanggil langsung menjawab, berarti syarap pasip bereaksi. Orang mimpi

kencing, ternyata ngompol, ini berarti syarap pasif bekerja sama dengan syarap aktif.

Mengigau, nglindur, jalan-jalan dan mengerjakan beberapa kegiatan sambil mata terpejam karena tidur, ini namanya nglindur, syarap pasif bekerja tanpa kesadaran.

Contoh lain adalah keduten, kerot, gerak reflek, cegukan, dan tindihen. Ada keadaan syarap pasif dipengaruhi syaraf aktif misal antop, kentut, tarik napas panjang. Kalau Parkinson itu penyakit, sedangkan mimpi merupakan rekaman kejadian sebelumnya yang ditampung oleh otak besar, namun penampungan kurang bagus sehingga saat tidur rekaman itu keluar.

Bila mimpi setelah berdoa, memohon (umumnya di dekat pagi hari) maka itu ilham. Demikian juga sesuatu yang belum pernah terpikirkan sebelumnya itu juga merupakan ilham.

Mimpi itu syarap terpengaruh oleh ingatan. Ingatan oleh suatu yang diserap pancaindera di simpan otak besar diteruskan ke otak kecil namun muncul sewaktu tidur.

Orang dapat juga mendapat petunjuk karena iktikaf. Bisa terjadi bentuan antara aktif dan pasif, dalam mengambil suatu keputusan.

Yang biasa menang adalah aktif karena akal berpengaruh, namun dalam munajad, pasif bisa menang. Syarap pasif bertumpu pada jiwa sedangkan syarap aktif pada liver.

Bila otak berhenti bekerja maka metafisik dapat berfungsi, artinya yang pasif bisa menang. Salah satu cara membuat syarap aktif kalah oleh yang pasif adalah dengan berserah diri pada Allah SWT.

Dalam jiwa bersemayam ruh, ruh tak pernah mati. Yang bisa mengendalikan syarap aktif hanya jiwa kita. Bila jiwa lemah, dengan pengobatan apapun tak akan sembuh.

Terapi artinya penyehatan, bukan berobat, adalah memperkuat syarap aktif. Laki-laki jiwanya lemah (suka dimanja) oleh sebab itu lebih banyak laki-laki sakit, sebaliknya lebih banyak wanita menderita karena hati lemah, jiwa kuat.

Otot merupakan penggerak syarap. Pada otot jantung, ginjal dan paru-paru ada syarap otonom. Orang yang stroke diakibatkan oleh syarap aktif tak bekerja.

Semua organ tubuh pasif, kecuali yang ada di dalam rongga tubuh. Ilmu kesehatan tak lepas dari kemurahan Allah SWT, sedangkan ilmu kedokteran lebih bertumpu pada akal/ rasional.

## **5. TERAPI**

Dalam istilah ilmu pengetahuan dan teknologi peralatan yang ditera artinya dikalibrasi atau dikembalikan kepada ukuran/ kemampuan atau berfungsi sesuai normalnya.

Fisiologi atau ilmu faal adalah salah satu dari cabang-cabang biologi yang mempelajari berlangsungnya sistem kehidupan. Dalam mempelajari fungsi organ tubuh dikenal fisiologi, logi artinya ilmu atau logika.

Fisiologi adalah ilmu yang mengurai organ-organ tubuh dari sudut pandang fungsinya. Fisio terapi, dengan demikian mengembaikan fungsi organ tubuh/ system kehidupan ke posisi normalnya.

Untuk dapat mengembalikan ke normalnya/ keseimbangannya (fisioterapi)/ perlu diketahui sebab-sebabnya. Ada tiga metode analisis untuk terapi yaitu diagnosis, laboratories dan empiris.

Dalam diagnosis melalui tensi unsur utama adalah lambung, liver, ginjal dan jantung. Lambung dan ginjal terlihat dari sistolik (tensi atas), liver dari diastolik, sedangkan jantung dari denyut nadi. Setiap tensi, lambung harus terisi, kecuali puasa, karena bila syarat tak dipenuhi maka hasilnya tak akurat.

Tensi dipengaruhi oleh penyakit, dan menimbulkan sifat. Pengambilan tensi dari lengan kiri, harus pada posisi rileks, kaki ditekuk, posisi terlentang dengan kemiringan sekitar 30 derajat.

Tabel di lihat dari kondisi tensi dan lambung;

Tensi normal rendah	110/ 70	Karena lambung tipis
Tensi normal	120/ 80	Karena lambung normal
Tensi normal tinggi	130/ 90	Karena lambung tebal.

Bisa terjadi kasus dimana tensinya 170/70. Dari sisi diastolik, dia kena liver, sedangkan dari sisi sistolik, dia tensi tinggi (kelainan ginjal atau ginjal kecil).

Bila didiagnosis dokter tensi tinggi dan diberikan obat darah tinggi, maka dia bisa lewat. Bisa juga terjadi pada stroke dengan tensi 115/80. Ini karena ada syarap yang pasip, setelah diberikan ramuan yang mengaktifkan kembali organ tubuh yang kurang baik dengan A+, maka tensi akan tinggi.

Kalau sistolik (S)<110 maka ini menunjukkan lambung bermasalah, bila S>130 maka ginjal yang bermasalah.

Bila diastolik (D) =70, ini masih tenang, bila D<70 ini liver kekurangan glukosa. bila D>90 liver kelebihan glukosa. Antara 70<D<90, masih tenang-tenang saja.

Tensi yang paling baik adalah di bawah jam 10.00 pagi di atas jam 6.00 pagi Di atas jam 10 pagi ada pengaruh

magnet Matahari yang perlu untuk koreksi. Kalau sore antara jam 16.00 sampai 19.00.

Itu sebabnya di rumah sakit pasien ditensi habis makan pagi dan habis makan sore. Kalau emergency boleh kapan saja.

Agar tensinya akurat maka posisi pasien sedemikian sehingga darahnya lancer, yaitu ditensi pada lengan sebelah kiri, posisi terlentang pada kemiringan sekitar 30 derajat, dan kaki ditekuk.

Kriteria kesehatan arridlo adalah: alami, manusiawi, ilmiah dan islami. Bila syarat ini tidak dipenuhi maka tidak ada pertolongan Allah.

Gangguan syarap aktif ke pasif, bila syarap aktif terganggu, maka syarap pasif akan menerima dampak. Untuk tensi tinggi jantung akan kena, untuk tensi rendah paru-paru akan kena.

Dari darah tinggi bisa juga berpengaruh ke paru-paru, yaitu karena ginjal tak dapat membuang air, air masuk paru-paru. Namun pada umumnya paru-paru akibat darah rendah.

Untuk menjaga agar syarap aktif (lambung dan ginjal) tidak terganggu, diatasi dengan menjaga makanan yaitu menghindari makanan yang mengganggu lambung dan ginjal. Kalau tidak mampu menjaganya akan berbalik mengganggu liver. Bila ada kelebihan glukosa yang tak

digunakan akan menumpuk, sehingga yang tadinya hanya hipertensi bisa kena diabet.

Darah tinggi tidak selalu diabet, tetapi diabet pasti darah tinggi. Bila darah tinggi dan diabet maka jantung akan kena. Pada darah tinggi, darah kental, kurang darah, denyut tinggi karena kurang oksigen artinya kerja jantung ekstra keras.

Apabila yang kena lambung dan liver (ginjal kuat) dampak ke paru-paru. Apabila berlanjut maka jantung pun akan kena, denyut bisa lemah, bisa sangat cepat.

Banyak orang dengan darah rendah kena jantung, karena jantung terganggu kekurangan oksigen. Penyebabnya hanya slem yang menutup darah rambut usus yang menyalurkan oksigen ke jantung.

Terjadi komplikasi paru-paru-jantung. Sesak napas bukan karena asma, tetapi karena paru-paru basah, bronchitis, paru-paru membengkak. Pada darah tinggi orang kena asma (sesak napas). Kalau TBC terjadi pada darah rendah, orang darah tinggi tak akan kena TBC. Bakteri dapat masuk paru-paru karena dibawa slem. Pengerasan paru-paru karena kanker paru-paru.

Gangguan syaraf aktif ke aktif, syaraf aktif pada hipertensi akan berakibat kena syaraf otak dan syaraf motorik. Pada darah rendah yang terserang syaraf pasif/ syaraf pancaindera.

Syarap pasif itu berkait dengan jiwa dan hati (bukan liver). Akibat gangguan pada syarap pasif (jiwa/ hati) dapat serangan kram kaki (lutut sampai telapak kaki) dan tangan (dari siku sampai telapak tangan).

Bagi darah tinggi dapat terjadi komplikasi karena liver, ginjal, jantung sam-sama kuat, penderitanya akan latah, penyerangan terhadap syarap aktif jadi latah.

Dalam latah itu ia sering menyebut punya sendiri atau orang lain tanpa malu (latahnya jorok).

Pasien ini dapat disembuhkan karena 'masalah latah' itu hanya akibat. Baik darah rendah atau tinggi bila jantung lemah, syarap pasif terganggu (jiwa/hati) sikap berubah jadi banci. Adanya serangan stroke dengan kelumpuhan kaki kanan-tangan kanan dan mulut menyon, karena jantung lemah. Bila ginjal lemah stroke dengan kelumpuhan kaki-tangan kiri. Bila keduanya kuat terserang Parkinson.

Yang harus diterapi adalah lambung. Lambung diperiksa dengan dipegang bagian kiri sejajar puser. Ada tiga kemungkinan yaitu lembek, empuk dan keras.

- a. Lambung Lembek dominan mag kronis, tipe darah rendah, paru-paru basah (bronchistis) tandanya tekak cekung, bisa kena tipus, usus buntu, wasir,ambeien, diawali THT. Tanpa kecuali mulai dari bayi sampai dewasa. Penyebabnya kekurangan makanan padat kebanyakan cair dan udara.

Pengaruh lambung lembek pada

- 1) LIVER: karena pasokan kurang, minimal liver terganggu, mual, kepala pusing (bukan karena migraine), mata berair, kadang merah pada bola mata, kurang darah, 6L, habis jongskok mata kunang-kunungan.
- 2) GINJAL: emosional, Hb tinggi, tensi sistolik rendah, diastolik rendah.
- 3) JANTUNG: denyut bisa lambat bisa cepat (lambat bila Hb tinggi, cepat bila Hb rendah, ,tak akan kena penyakit jantung), respons lambat bahkan bolot, gagap (omongnya tak beraturan, tak nyambung).

b. Lambung Empuk: mag normal

Pengaruh pada liver, ginjal jantung dan paru-paru normal (tak ada pengaruh). Bila lambung empuk, semua normal tidak akan sakit. Walaupun masuk angin sembuh kembali. Lambung tipis/ tebal bisa menjadi normal, dengan pola makan dan makanan yang baik.

c. Lambung Keras: tipe usus tebal .Pengaruh pada

- 1) LIVER, akan terbebani, karena kelebihan muatan: cepat capai, glukosa tinggi, Hb rendah, emosional (gampang marah), tensi sistolik/diastolik tinggi, besar, sembelit, leher tegang (pegel), migraine (kalau D>90 migraine terkait diabet, S>140 vertigo terkait

diabetes). Pada studi kasus T=115/105 diberi jamu A+ artinya termasuk tensi tinggi dan glukosa tinggi. Pada usus tebal dapat terjadi T=115/70 karena berlebih kadar air. Pada T=160/90 termasuk normal karena ginjal kecil.

- 2) GINJAL, tensi tinggi, vertigo (bila tensi tinggi, gula tinggi, bila tensi tinggi tapi gula normal bukan vertigo tapi migraine), stroke ringan/berat, prostat /kencing batu, gagal ginjal/ cuci darah, turun bero ( bisa berlanjut ke hernia). Yang terakhir ini berlaku juga bagi semua tipe usus. Studi kasus : ada T265/133, ini ginjal kecil , normal 160/90.
  
- 3) JANTUNG: bila ginjal dan liver kena maka akan asma (denyut cepat), koroner (denyut cepat), tuli. Bila usus tebal, jantung bermasalah N besar bukan karena jantung kecil, maka kadar air masuk paru-paru akibatnya terjadi pembengkakan paru-paru. Air dapat disedot, bila tidak bisa, maka dibuat napas buatan dengan melobangi tekak. Studi kasus: N (denyut nadi)=170, T (tensi rendah), karena jantung kecil, normal dengan 114/80, 130.

## **BAB XV**

### **BAHAN JAMU DAN MANFAATNYA**

#### **15.1 PENDAHULUAN**

Fisioterapi yang dikembangkan Yayasan Ar-Ridlo menggunakan bahan alami (tumbuh-tumbuhan) untuk bahan/ ramuan jamu.

Indonesia dikenal kaya akan tumbuh-tumbuhan yang berkhasiat untuk obat, namun demikian pemilihan bahan jamu harus dilakukan dengan sangat hati-hati, dengan mempertimbangkan bermacam aspek, agar bahan yang terpilih benar-benar cocok dan aman bagi kesehatan (tidak mempunyai efek samping).

Dasar pertimbangan dalam pemilihan bahan ramuan jamu antara lain:

- Bahan yang digunakan mengandung daya penyembuh lebih dari 60%. Bahan yang mengandung daya penyembuh kurang dari 60% tidak digunakan.
- Tidak mempunyai efek samping negatif. Suatu bahan yang dapat menurunkan tekanan darah tinggi, tetapi di lain pihak dapat meningkatkan kadar gula dalam darah, atau mempunyai efek samping organ lain seperti mata, bahan tersebut tidak digunakan dalam fisioterapi ini.

- Mudah didapat dan banyak. Bahan yang : dipilih terdapat di alam bebas atau mudah dibudidayakan. Harga relatif murah agar tidak memberatkan pasien.
- Dalam fisioterapi, dibedakan ramuan untuk pasien darah rendah dan darah tinggi. Ramuan untuk penyakit kelompok darah tinggi disebut ramuan tipe A, sedang untuk penyakit kelompok darah rendah disebut ramuan tipe B. Mengenai kelompok penyakit dapat dilihat kembali penjelasan pada bab penyakit menurut tipe lambung dan bab tentang lima organ tubuh.
- Berikut ini diberikan daftar bahan ramuan untuk tipe A dan B, namun demikian untuk penerapannya harus memperhatikan kondisi pasien. Sebagai contoh pasien maag kronis, diminta untuk membuat ramuan tipe B-A. Pasien tersebut mempunyai pulsa jantung normal, sehingga ramuan tersebut tidak perlu diberi daun kembang sepatu. Sebaliknya pasien yang pulsa jantungnya lemah, daun, kembang sepatu harus ada.
- Selain itu, kulit lidah buaya hanya diberikan pada pasien yang alergi. Disamping harus minum ramuan tipe B/A, pasien tersebut dianjurkan juga meminum ramuan tipe B ramuan lainnya (B/B, B/C, B/D). Penerapan dari ramuan tersebut, harus dikonsultasikan lebih dulu kepada penemunya, bahan apa saja yang tidak dipakai dan tipe yang

mana saja yang dianjurkan untuk penyakit tertentu. Untuk keterangan lebih lanjut dapat menghubungi Yayasan Ar-Ridlo Jl. Pertengahan No. 1 Cijantung Pasar Rebo Jakarta Timur 13770.

## 15.2. BAHAN RAMUAN A

### Ramuan A/A:

- Daun sirih (*Piper Betle L*) 20 lembar
- Gambir (*Uncaria gambir Roxb*) 2 butir
- Janur kelapa 10 tangkai
- Daun ciplukan/cecendet (*Physallis Peruviana L.*) 2 pohon (sedang)
- Daun tapak dara (*Catharaihus Roseus L.G.Don.*) 20 lembar
- Daun salam (*Syzygium/Eugenia Polyanthum Wight*) 10 lembar
- Daun suji (*Pleomele angustifolia Roxb.*)10 lembar
- Kembang sepatu (*Hibiscus rosa-sinensis L*) 20 lembar

Bahan-bahan direbus sampai mendidih dengan air lima belas (15) gelas atau kira-kira 3 liter hingga ramuan menjadi layu. Setiap akan diminum, ramuan harus dihangatkan (tidak perlu sampai mendidih lagi), diminum segelas, sehari 3 kali (pagi, siang, sore).

**Ramuan A/B**

Sepuluh batang kacang panjang (*Vigna sinensis*) yang tua ditumbuk/ digiling tidak sampai halus.

Diseduh dengan air hangat ½ gelas diperas lalu disaring, diminum airnya sekali sehari pada malam hari sebelum tidur, atau dua kali sehari (pagi dan malam hari), tergantung pada berat ringannya penyakit.

**Ramuan A/C**

Daun bunga kaca piring (*Gardenia jasminoides* atau *augusta*) sebanyak 12 (dua belas) lembar ditumbuk halus, seduh dengan air hangat ½ gelas, diperas lalu disaring, diminum airnya sekali seminggu.

**Ramuan A/D:**

Sereh (*Andropogon citratus* D.S.) 3 batang, laos atau lengkuas (*Alpinia galanga*) seruas jempol kaki, jahe (*Zingiber officinale* Rosc.) seruas jempol tangan.

Semua bahan diparut/ ditumbuk halus, diseduh air panas ½ gelas, ditambah gula batu secukupnya, disaring lalu diminum airnya sekali pada malam hari atau dua kali (pagi dan malam hari), tergantung berat atau ringannya penyakit.

Ramuan ini menggunakan gula batu untuk mencegah batuk dan dapat menurunkan panas.

**Ramuan A/E:**

Minum air kelapa muda/ cengkir, dua hari sekali sekenyangnya. Diminum melalui sedotan atau ditenggak langsung (tidak boleh dituang ke dalam gelas).

**15.3. BAHAN RAMUAN B****Ramuan B/A:**

- Daun sirih (*Piper Bet/e L*) 20 lembar
- Gambir (*Uncaria gambir Roxb*) 2 butir
- Janur kelapa 10 tangkai
- Daun sembung (*Blumea balsamifera D.C*) 2 lembar
- Kulit daun lidah buaya 4 lembar
- Daun kembang sepatu (*Hibiscus rosa-sinensis L*)

Untuk yang 20 lembar (hanya untuk pasien lambung yang mempunyai pulsa jantung rendah). Bahan-bahan direbus sampai mendidih dengan air lima belas (15) gelas atau kira-kira 3 liter, hingga ramuan menjadi layu.

Setiap minum, air ramuan harus dalam keadaan hangat (tidak perlu sampai mendidih). Sehari tiga kali (pagi, siang, dan sore).

**Ramuan B/B:**

Satu pelepah daun lidah buaya (*Aloe vera L.*) dikupas

kulitnya, dikerok/ diambil dalamnya, dicampur madu satu sendok makan atau lebih. Minum satu hari dua kali, pagi dan sore, atau lebih. Lebih dari dua kali, lebih baik.

### **Ramuan B/C:**

Masak satu bungkus agar-agar rumput laut dengan air dua setengah (2½) gelas ditambah gula pasir secukupnya. Setelah masak, angkat dari api, masukkan empat (4) pelepah daun lidah buaya (*Aloe vera L*) bagian dalamnya/ lendirnya saja, aduk sampai rata, kemudian dibagi dalam dua cetakan/bagian dan biarkan membeku.

Dimakan untuk jangka waktu dua hari. Ramuan ini dianjurkan untuk pasien yang kekurangan gizi, karena agar-agar mempunyai kandungan protein yang cukup tinggi. Ramuan B/D sama dengan ramuan A-E: Minum air kefapa muda cengkir, dua kali sekali sekenyangnya.

Diminum melalui sedotan atau ditenggak langsung (tidak boleh dituang ke dalam gelas).

## **15.4 PANTANGAN UNTUK MASING-MASING TIPE**

Pantangan secara umum dalam terapi pengobatan Aridlo adalah menghindari es, caos, cuka dan coklat. Sedangkan untuk tipe ramuan A yang harus di pantang adalah menghindari makanan yang berkadar gula tinggi dan kolesterol tinggi seperti melon, semangka, timun,

blewah, pisang, labu atau secara umum buah yang mempunyai biji pipih.

Sedangkan untuk ikan dan daging adalah menghindari ikan yang berasal dari laut, terasi, daging kambing, jeroan, telur bebek dan dagingnya. Untuk bahan makanan adalah semua makanan yang terbuat dari tepung terigu. Untuk ramuan tipe B pantangannya hanya menghindari pantangan umum saja karena permasalahan tipe B adalah berkaitan dengan liver dan lambung.

## 15.5 MANFAAT BAHAN RAMUAN

### 1. SIRIH (*Piper betle* L)



Daun sirih merupakan tanaman yang merambat, menjalar atau memanjat pada pohon lain didekatnya. Batangnya berwarna coklat kehijauan, berpenampang bulat, beruas dan merupakan tempat keluarnya akar.

Daunnya berbentuk jantung, berujung runcing, tumbuh berselang-seling, bertangkai. Panjang daun sekitar 5-8 cm dan lebar 2-5 cm.

### **Kandungan**

Sirih mengandung bahan kimia minyak atsiri, *hidroksivacikol*, *chavicol*, *kavibetol*, *allypyrokatekol*, *arvakrol*, *eugenol*, *methyl ether*, *p-cymene*, *cineole*, *caryophyllene*, *cadinene*, *estragol*, *terpenena*, *sesquiterpena*, *fenil propanan*, *tannin*, *diastase*, gula an pati (Muhlisah, 1997).

Menurut Asiamaya.com, minyak atsiri dari daun sirih mengandung minyak terbang (*betlephenoQ*, *sesquiterpen*, pati, diastase, gula, zat samak, dan *chavitol* yang memiliki daya mematikan kuman, antioksidasi dan fungisida, anti ramuan.

Rasa sirih dipengaruhi oleh jumlah kandungan minyak atsiri yang mengandung fenol dan bahan lain seperti kalsium nitrat, sedikit gula dan tannin ([www.pnm.my](http://www.pnm.my)).

Menurut Setiawan (1999), sirih mengandung *betlepehnoI* dan *chavitol* yang memiliki daya mematikan kuman, antioksidasi an fungisida, anti jamur.

## Penggunaan

Sirih sudah dikenal dalam pengobatan tradisional seperti untuk menghilangkan bau badan, menahan mimisan (keluar darah dari hidung), pembersih mata, koreng atau gatal-gatal, obat sariawan dan lain-lain.

Daun sirih yang dimakan dengan pinang dan kapur menguatkan gigi agar tak mudah tanggal (Muhlisah, 1997), atau untuk mengobati batuk, rematik, bengkak dan menghilangkan bau badan (Wirakusumah, 1995).

Selain menghilangkan bau badan yang disebabkan bakteri dan cendawan, daun sirih bersifat menahan pendarahan, menyembuhkan luka pada kulit, dan gangguan pencernaan. Selain itu juga bersifat mengerutkan, mengeluarkan dahak, meluruhkan ludah, hemostatik ([www.asiamaya.com](http://www.asiamaya.com) dan Setiawan, 1999).

Walaupun sirih dikenal luas kegunaannya, dilain pihak ada ketakutan sementara orang (terutama wanita) yang mengkonsumsi sirih secara terus menerus.

Menurut cerita/ legenda bahwa minum air sirih dapat mengeringkan peranakan, atau membuat perempuan tersebut menjadi sukar mendapat anak.

Pendapat ini tidak mempunyai dasar ilmiah, sehingga tidak perlu ditanggapi dengan serius.

Sejak zaman dulu daun sirih ditambah dengan gambir sudah dipakai oleh nenekmoyang kita untuk menyirih atau menginang (dikunyah dan dihisap-hisap), dan pada

umumnya orang-orang tua kita dulu punya anak relatif banyak.

Menurut Asiamaya.com, daun sirih dapat digunakan untuk penyembuhan: batuk, sariawan, bronhitis, jerawat, keputihan, sakit gigi karena berlubang, demam berdarah, bau mulut, haid tidak teratur, asma, radang tenggorokan (daun dan minyaknya), gusi bengkak (getahnya).

Untuk pemakaian luar, sirih dapat digunakan untuk eksim, luka bakar, koreng (pyodermi), kurap kaki, bisul, mimisan, sakit mata, pendarahan gusi, mengurangi memproduksi ASI, menghilangkan gatal.

Menurut Setiawan (1999), daun sirih dapat digunakan untuk obat batuk, sariawan, bronhitis, luka bakar, mimisan, bisul, koreng dan gatal-gatal, gusi berdarah, jerawat, keputihan, sakit gigi karena berlubang, gatal karena alergi, bau mulut.

Sirih dapat menguatkan kerja jantung, meluruhkan slern atau mempermudah pengeluaran dahak, bronhitis, dan anti kuman. Sirih dipakai sebagai bahan campuran pada jamu A atau B.

## 2. GAMBIR (*Uncaria gambir* Roxb)



Gambir (*Uncaria gambir* Roxb) termasuk dalam keluarga Rubiaceae. Daunnya berbentuk bujur telur/ lonjong, dan permukaannya licin, bunganya berwarna kelabu.

Gambir merupakan tanaman liar, tumbuh di hutan atau tempat lain dengan kondisi tanah yang agak miring dan cukup sinar matahari pada ketinggian 200-900 m di atas permukaan laut.

Gambir biasanya dimakan dengan sirih. Kebiasaan makan gambir dan sirih biasa disebut dengan menyirih atau menginang.

Orang yang biasa menyirih, kebanyakan mempunyai saluran pencernaan yang lebih kuat, karena dalam gambir terkandung senyawa turunan *fenol* yang disebut *tannin*.

### **Kandungan**

Gambir biasanya sudah dalam bentuk ekstrak kering. Ekstrak tersebut diambil dari daunnya yang mengandung sari gambir (*asam katechutanat, katechin, kuersetin, merah katechu, dan gambir fluoresein*) dan zat samak.

### **Penggunaan**

Kandungan *katechutanat* dan *katechin* bermanfaat untuk mengecilkan pori-pori dan selaput lendir usus (Setiawan, 1999).

Khasiat dari getah daun gambir adalah untuk mengobati penyakit kulit (misalnya kudis dan eksim) dan radang gusi (Wirakusumah, 1995).

Di Malaysia orang menggunakan gambir untuk mencuci luka bakar dan kudis, mencegah diare dan disentri, sebagai pelembab dan menyembuhkan luka di kerongkongan ([www.pnm.my](http://www.pnm.my)).

Menurut [asiamaya.com](http://asiamaya.com), gambir dapat digunakan untuk penanggulangan mencret (daunnya), perut mulas,

eksem, disentri, radang gusi (getahnya), radang tenggorokan, demam-kuning, batuk, haid banyak dan berdarah.

Zat *tannin* atau zat samak yang terkandung dalam gambir dapat membuat lendir -lendir dalam usus menjadi kering, akibat dari pori-pori dan selaput lendir yang menciut, sehingga air tidak bisa diserap ke dalam usus lagi.

Selain mengobati diare, gambir juga bermanfaat untuk mengobati disentri, radang gusi, perut mulas, eksem, serak dan penyakit pangkal tenggorokan ([www.indonesia.com/metrobanjar/072001/16/kesehatan.htm](http://www.indonesia.com/metrobanjar/072001/16/kesehatan.htm))

Secara tradisional, gambir dimanfaatkan untuk bahan penenang, menurunkan tekanan darah, mengkerutkan sel-sel dalam tubuh, mengendorkan otot.

Menurut [naturalhealthconsult.com](http://naturalhealthconsult.com), kandungan *katechin* dalam gambir berguna untuk:

1. Hepatitis, mengurangi serum bilirubin pada hepatitis biasa an kronis, lebih cepat mengurangi rasa sakit dan menurunkan enzim liver, karena sangat kuatnya pengaruh antioksidan, kemampuan menetralsir endotoxin an kemampuan menstabilkan membran. Antioksidan berarti senyawa yang dapat menghambat terjadinya proses oksidasi.
2. Luka bernanah/ borok. *Katechin* mempunyai sifat

anti- proses pemborokan, yang diduga karena adanya pengaruh antihistamin.

3. Komplikasi setelah operasi. *Katechin* mengurangi edema setelah operasi, dan dapat mengurangi pembentukan adhesi dan cacat bekas luka.
4. Antihistamin. *Katechin* mencegah konversi histidin menjadi histamin dapat menyebabkan alergi. Antivirus. *Katechin* menghambat infeksi bermacam virus seperti polio, flu dan herpes. Immunostimulant. *Katechin* menstimulasi T-cell dan sintesa immunoglobulin.
5. *Sclerodenna*. Penyakit *scleroderma* dapat terjadi pada kulit, persendian dan kadang-kadang pada organ bagian dalam. *Scleroderma* dapat berarti pengerasan (*fibrosis*) pada kulit, karena malfungsi sistem pembuluh darah (*vascular*) dan kekebalan tubuh, akibat kelebihan produksi *collagen*. *Katechin* dapat digunakan untuk menormalisir *collagen*.

### **Manfaat Fisioterapi**

Gambir digunakan untuk membersihkan dan memperkuat kerja ginjal, meluruhkan slem/ dahak, menutup luka pada lambung. Oleh karena itu, gambir dipakai untuk bahan jamu pada ramuan tipe A dan B.

### 3. JANUR



Daun kelapa yang masih muda biasanya disebut janur. Dari daun kelapa, kita dapat mengetahui apakah tanaman kelapa tersebut mendapat unsur hara yang cukup atau tidak. Unsur hara yang penting dalam menunjang proses metabolisme tanaman adalah N, P, K, Ca, Mg, S, dan B. Gejala kekurangan unsur hara tersebut dapat dikenali dengan memperhatikan warna dan keadaan daun, seperti kekurangan N, daun tua akan menguning, dan suram, kekurangan K, daun tua menguning mulai dari ujung daun dan disertai becak-bekak warna coklat. Pada daun yang masih muda, gejala kekurangan hara belum dapat diketahui dengan

baik.

### **Kandungan**

Daun kelapa/ janur mengandung *cocositol* (Wijayakusuma, 1995). Di samping itu daun tersebut mengandung 8.45% air, 4.282 abu, 0.56%K<sub>2</sub>O, 0,25 P<sub>2</sub>O<sub>5</sub>, 0.28 CaO, and 0.57% MgO ([cocos\\_nucifera.html](#)).

### **Penggunaan**

Janur biasanya digunakan untuk hiasan pada pesta perkawinan atau dibuat bahan pembungkus ketupat. Lidinya digunakan untuk bahan sapu.

Menurut Wijayakusuma (1995) daun kelapa dapat digunakan untuk menyembuhkan mimisan, maag, mencret, dan muntah.

### **Pengobatan alternatif Manfaat Fisioterapi**

Janur kelapa baik yang masih segar atau yang sudah layu digunakan sebagai bahan jamu A atau B. Yang dipakai hanya daunnya saja (tidak termasuk lidinya).

Janur berfungsi untuk menguatkan liver, menurunkan kolesterol, dan menstabilkan Hb darah. Janur yang dimasak akan menimbulkan warna kemerah-

merahan.



Hal ini menjadi pertanda bahwa janur mengandung zat yang dapat merangsang pertumbuhan darah, yang berarti janur dapat digunakan untuk memperkuat kerja liver.

#### **4. CIPLUKAN/ CICEDET (*Physalis peruviana* L.)**

Ciplukan atau cecendet termasuk ke dalam famili tumbuhan *Solanaceae* dan merupakan tanaman semak yang biasa tumbuh pada tanah kosong yang tidak terlalu becek seperti pada pingir selokan, sungai atau kebun .

#### **Kandungan**

Tumbuhan ini mempunyai kandungan kimia antara lain asam *chlorogenic*,  $C_{27}H_{44}O \cdot H_2O$ , asam *sitrun* dan *fisalin*,

sedang buahnya mengandung asam malat, *alkaloid*, *tannin*, *kriptonxantin*, vitamin C dan gula, bijinya mengandung asam *claidic* (Karyasari).

Daun ciplukan mengandung asam *chlorogenic*, kulit buah mengandung  $C_{27}H_{44}O-H_2O$ , biji mengandung asam *claidic* (Wijayakusuma, 1996).

### **Penggunaan**

Sesuai dengan kandungan kimianya, tanaman ini bersifat analgetik, peluruh seni, menetralkan racun, meredakan batuk, mengaktifkan fungsi kelenjar-kelenjar tubuh.

Tumbuhan ini dapat menyembuhkan penyakit influenza, sakit tengorokan, batuk rejan, bronhitis, godongan, pembengkakan buah pelir (Wijayakusuma, 1996 dan Karyasari), bisul, borok, kencing manis, paru-paru, ayan, pembengkakan prostat (Karyasari).

### **Manfaat Fisioterapi**

Ciplukan digunakan untuk menurunkan tekanan darah, kencing manis, memperkuat fungsi ginjal.

Tumbuhan ini sangat tidak dianjurkan bagi orang yang mempunyai kecenderungan tekanan darah rendah, karena dapat menjadikan tekanan darah lebih rendah lagi. Oleh karena itu, bagi orang, berpenyakit yang seperti bronhitis, ayan, paru-paru, dan penyakit lain

kelompok darah rendah sangat tidak dianjurkan.

### 5. TAPAK DARA (*Catharanthus Roseus L*)



Tapak dara disebut *Catharanthus roseus L.*, termasuk dalam famili tumbuhan *Apocynaceae*.

### Kandungan

Tumbuhan ini kaya dengan berbagai kandungan kimia alkaloid. Pada akar, batang daun dan biji terdapat lebih dari 70 macam alkaloid, antara lain: 28 bi-indole alkaloid, alkaloid anti kanker seperti *vinblastine (VLB)*, *vicristine (VCR)*, *leurosine (VLR)*, *vincadioline*, *leurosidine*,

*cathanthine*, *lochnerine*, alkaloid yang berefek menurunkan kadar gula darah antara lain *leurosine*, *catharanthine*, *lochnerine*, *tetrahydroalstonine*, *vindoline* dan *vindolinine*.

Penyakit yang dapat disembuhkan: kanker, limpa, leukimia, limfosarkoma, chorionic epithelioma, hipertensi, kencing manis, pendarahan akibat penurunan jumlah trombosit (Karyasari).

Penyakit yang dapat diobati dengan tapak dara: luka bakar, *lymphocytic* leukemia akut, hipertensi dan kencing manis (Muhlisah, 1997). Menurut Setiawan (1999), kandungan *vindoline* berkhasiat menurunkan kadar gula darah.

### **Manfaat Fisioterapi**

Daun tapak digunakan sebagai bahan ramuan A dan digunakan untuk menurunkan darah tinggi.

## 6. DAUN SALAM (*Syzygium polyanthum* Wight)



Salam biasanya tumbuh liar di hutan atau ditanam di halaman rumah sebagai pelengkap bumbu dapur.

### Kandungan

Salam dalam bahasa latinnya disebut juga *Eugenia polyanthum* Wight atau *Eugenia luciadula* Mig. Termasuk ke dalam famili tumbuhan *Myrtaceae*.

Tanaman ini mengandung minyak atsiri (0.05%) *sitral* dan *eugenol*, *tannin* dan *flavonoida*.

## **Kegunaan**

Tanaman ini dapat menyembuhkan penyakit antara lain: diare, kencing manis, sakit maag, mabuk akibat alkohol, kudis dan gatal (Karyasari).

Daun tanaman ini mengandung bahan wama, minyak terbang, dan zat samak: Daunnya berkhasiat untuk mengobati penyakit kulit seperti kudis (Wirakusumah, 1995).

## **Manfaat Fisioterapi**

Daun salam dipakai sebagai bahan baku jamu A untuk anti alergi. Disamping itu, karena mengandung *flavonoida*, berarti tanaman ini mengandung senyawa yang dapat merangsang pankreas untuk mengeluarkan hormon insulin. Insulin adalah hormon yang berperan dalam mengontrol kadar gula dalam darah.

## 7. DAUN SUJI (*Pleomele angustifolia* Roxb.)



### **Penggunaan**

Daun tua tumbuhan ini biasanya digunakan untuk pewarna hijau untuk makanan, misalnya untuk pewarna kue.

Air rebusan akarnya dapat untuk mengobati penyakit kencing nanah atau *gonorrhoe* (Sudarnadi, 1996).

### **Manfaat Fisioterapi**

Daun suji digunakan untuk menurunkan kadar kolesterol,

menghambat pengapuran, menurunkan hipertensi, memperkuat kerja ginjal. Daun suji merupakan salah satu bahan baku jamu A.

### **8. DAUN KEMBANG SEPATU (*Hibiscus rosa-sinensis* L)**



Kembang sepatu berasal dari Cina atau dari India, termasuk dalam famili *Malvaceae*.

Jenisnya sekitar -250 species, dengan warna bunga yang bermacam-macam pula.

## Kandungan

Kandungan bahan kimia kembang sepatu (www.Ditmar.dusnet .den) :

- Daun (*leaves*) : *arachidic acid, behenic acid, beta-carotene, catalase, decanoic acid, docosan-1-ol, n-docosane, n-dotriacontane, n-eicosane, gentisic acid, heneicosan-1-ol, n-heneicosane, heneicosanoic acid, n-hentriacontane, heptacosan-1-ol, n-heptacosane, heptacosanoic acid, n-heptadecane, hexacosan-1-ol, n-hexacosane, n-hexadecane, hexacosanoic acid, lauric acid, lignoceric acid, malvalic acid, margaric acid, montanyl alcohol, myristic acid, n-nonacosane, n-nonadecane, nonadecanoic acid, nonanoic acid, octacosan-1-ol, iso-octacosan-1-ol, n-octacosane, octacosanoic acid, octadecandienoic acid, octanoic acid, palmitic acid, pentacosan-1-ol, n-pentacosane, pentacosanoic acid, stearic acid, sterculic acid, taraxeryl acetate, tetracosan-1-ol, n-triacontan-1-ol, iso-triacontan-1-ol, n-triacontane, tricosan-1-ol, n-tricosane, tricosanoic acid, tri decanoic acid, undecanoic acid.*
- Bunga (*flowers*): *apigenidin, ascorbic acid, calcium, citric acid, cyanidin, cyanidin diglucoside, cyanidin-3-sophoroside, cyanin, fructose, glucose, n-hentriacontane, iron, niacin, nitrogen, oxalic acid, pelargonidin, phosphorus, quercetin, riboflavin, sucrose, tartaric acid, thiamine.*
- Batang (*stems*) : *taraxeryl acetate.*

- Kulit batang (*stem bark*) : *heptacedanoic acid*.
- Kulit akar (*root bark*) : *malvalic acid methyl ester*, *sterculic acid methyl ester*.
- Bagian lain-lain (*unspecified parts*): *quercetin*, *7-3-di-O-beta-D-glu-coside*, *quercetin-3-7-di-O-beta D-glucoside*, *quercetin-.3-0-beta-D-so phorotriioside*.
- Tanaman (*Plant*): *campesterol*, *catalase*, *cholesterol*, *cyanidin chloride*, *ergosterol*, *Hentriacontane*, *methyl-10-oxo-11-octadecynoate*, *methyl-8-oxo-9-octadecynoate*, *quercetin*, *beta sitosterol*, *stigmasterol*, *taraxeryl acetate*.

Menurut Setiawan (1999) seluruh bagian tumbuhan kembang sepatu mengandung zat lendir (*mucin*) dan bunganya mengandung *hebisctetin*.

Menurut Wijayakusuma, daun mengandung *taraxeryl acetate*, bunga mengandung *cyanidin-diglucoside*, *hibisetin*, zat pahit, dan lendir.

## Penggunaan

Kembang sepatu telah dikenal hampir di seluruh dunia sebagai bahan untuk obat. Yang dimanfaatkan bukan hanya daunnya saja, tetapi meliputi bunga, *petioles* (bunga), akar, batang, kulit batang dan bagian lainnya.

Orang-orang Samoa menggunakan daun kembang sepatu untuk borok/ luka bernanah, abses, *furuncles*,

penyakit kulit, radang, *gonorrhoea*, mempermudah saat melahirkan, kram pada saat menstruasi, menghentikan pendarahan. Bunga kembang sepatu untuk borok/luka bernanah, *furuncles*, penyakit kulit, radang, kencing bernanah, mempermudah saat melahirkan, menghentikan pendarahan.

Petioless bunga kembang sepatu untuk mengobati gangguan pada iritasi mata dan luka pada mata.

Akar kembang sepatu untuk menghentikan muntah darah, sedang batang kembang sepatu untuk radang dan kulit batang untuk diarrhoea, dan bagian lainnya untuk borok, *furuncles*, penyakit kulit.

([http:// www.ditrmar.dusnet.de/](http://www.ditrmar.dusnet.de/)).

Penggunaan kembang sepatu di beberapa negara berbeda-beda sebagai contoh di Colombia, daun untuk perawatan kebotakan rambut, bunga untuk ekspektoran, *emollient*, gusi berdarah, gangguan lambung.

Di Indonesia bunganya untuk membuat agar menstruasi teratur, merangsang aborsi, *emmenagogue* ([http ://www.ditrmar.dusnet.de/](http://www.ditrmar.dusnet.de/)). Efek kembang sepatu pada tubuh (<http://www.ditrmar.dusnet.de/>):

- Daun: anti jamur (*Rhizoctonia solani*), *antipyretic activity (animals)*.
- Bunga: *antifertility effects*.
- Tanaman (plant): anti virus (Coxsackie B2, measles,

*polio virus I; in vitro*).

Menurut Muhlisah (1997) tanaman ini berkhasiat untuk menghaluskan dan melemaskan kulit serta sebaqai obat sariawan, sedang menurut Setiawan (1999), kandungan *mucin* berkhasiat memberi rasa sejuk pada tenggorokan dan rongga dada, memacu lendir dalam saluran pernapasan agar keluar lebih banyak, *hebiscetin* meredakan batuk.

Menurut Wijayakusuma (1996), bunga kembang sepatu untuk mengatasi batuk berdahak, mimisan, disentri, infeksi saluran kencing, haid tidak teratur. Daun untuk pengobatan bisul, radang kulit, mimisan, dan gondongan.

### **Manfaat Fisioterapi**

Daun kembang sepatu (*Hibiscus rosa-sinensis* L.) berfungsi untuk menguatkan jantung agar pulsa jantung menjadi naik. Daun kembang sepatu digunakan sebagai bahan jamu A dan B, tetapi bagi pasien yang mempunyai pulsa jantung normal, daun kembang sepatu tidak diperfukan.

## 9. KACANG PANJANG (*Vigna sinensis*)



Kacang panjang yang muda biasanya dikonsumsi sebagai bahan sayuran. Ada juga yang mengonsumsi daunnya. Untuk pengobatan yang dipilih adalah kacang panjang yang sudah tua.

Kandungan serat yang tinggi pada kacang panjang sangat baik untuk mempertahankan keseimbangan

bakteri dalam usus. Waktu transit makanan dalam usus menjadi lebih singkat sehingga bakteri yang tidak berguna dapat segera terbawa keluar melalui feses.

Kacang panjang mengandung lignin yang mempunyai kemampuan sebagai antikanker, antibakteri, dan antivirus.

Lignin pada kacang panjang akan diubah oleh flora usus menjadi enterolactone dan enterodiol yang mencegah serangan kanker, terutama kanker payudara. Selain lignin, kandungan klorofil dalam kacang panjang juga berfungsi sebagai antioksidan dan antikanker.

Kandungan klorofil dalam kacang panjang dapat disamakan fungsinya dengan heme dari molekul hemoglobin sel darah merah, yaitu mendorong produksi hemoglobin dan sel darah merah serta mengurangi keluarnya darah saat menstruasi.

Oleh sebab itu, mengkonsumsi dalam jumlah yang kontinyu dapat mencegah terjadinya anemia.

### **Kandungan Bahan Kimia**

Kandungan *anthocyanin* dalam kacang panjang antara lain *cyanidin*, *delphinidin*, *petunidin*. Setelah diisolasi diperoleh: *cyanidin-3-glucoside*, *delphinidin-3-glucoside*, dan *petunidin-3-glucoside* ([www. Ryco musa.com](http://www.Ryco.com)).

Menurut beberapa pustaka kacang panjang (*vigna*

*sinensis*) dianggap sama dengan *vigna unguiculata*. Berikut ini diberikan kandungan bahan pada kacang panjang (*vigna unguiculata*) menurut [www.hort.purdue.edu/newcrop/duke\\_energy/vigna\\_unguiculata.html](http://www.hort.purdue.edu/newcrop/duke_energy/vigna_unguiculata.html).

Kandungan bahan yang telah tua setiap 100 g kira-kira 11.4% kadungan air, 338 kalori, 22.5g protein. 1.4 g lemak, 61.0 g total karbohidrat total, 5.4g serat , 3.7 g abu, 104 mg Ca, 416 g P, 0.08 mg thiamine, 0.09 mg riboflavin, 4.0 mg niacin, and 2 mg asam ascorbic. Protein terdiri dari 90%, *water-insoluble globulins*, dan 10% *water-soluble albumins*. Kandungan asam amino (mg/g N): adalah *isoleucine*, 239, *leucine* 440, *lysine* 427, *methionine* 73, *cystine* 68, *phenylalanine* 323, *tyrosine* 163, *threonine* 225, *tryptophan* 68, *valine* 283, *arginine* 400, *histidine* 204, *alanine* 257, asam aspartic 689, asam glutamic 1027, *glycine* 234, *proline* 244, and *serine* 268.

Biji yang belum masak per 100 g mengandung: 66.8% air, 127 kalori, 9.0 g protein, 0.8 g lemak, 21.8 g karbohidrat total, 1.8 g serat, 1.6 mg abu, 27 mg ca, 175 mg P, 2.3 mg Fe, 2 mg Na, 541 mg K, 370 lu vitamin A, 0.43 mg thiamine, 0.13 mg riboflavin, 1.6 mg niacin, dan 29 mg asam ascorbic.

### **Manfaat Fisioterapi**

Dalam proses penyerapan makanan terdapat hormon

insulin yang bertugas menyimpan kadar gula (glukosa) ke dalam sel untuk digunakan sebagai energi.

Jika kadar gula yang harus disimpan berlebihan, insulin harus bekerja berat sehingga berpengaruh pula terhadap sel-sel. Lama kelamaan sel-sel menjadi kurang responsif lagi terhadap insulin.

Akibatnya, kadar gula yang seharusnya diserap akan dibuang ke dalam darah. Pasien akan merasa cepat lelah, dan haus. Dalam jangka panjang, tingginya gula darah dapat mengikis pembuluh darah dan syaraf.

Kadar gula yang tinggi akan menjadikan darah menjadi pekat (hb rendah), dan tekanan darah akan meningkat, sehingga kerja jantung terpacu.

Untuk membantu penderita diabet, dalam dunia kedokteran, pasien diberi suntikan insulin. Berapa kali suntikan dalam sehari sangat tergantung pada tingkat keparahan sakitnya.

Kacang panjang yang telah tua digunakan untuk bahan jamu A. bagi pasien penderita diabetes dan hipertensi. Kacang panjang digunakan sebagai pengganti insulin dan mempercepat proses penyembuhan.

Jadi dengan kacang panjang ada empat hal yang diperoleh yaitu asupan insulin, proses penyembuhan sel-sel, menurunkan tekanan darah dan gula darah.

Untuk mempercepat proses penyembuhan selain minum ramuan kacang panjang, dianjurkan juga untuk:

- a. Memantang beberapa makanan yang berkolesterol tinggi dan mengandung gula tinggi.
- b. Melakukan pijitan pada tangan atau kaki.
- c. Pengurutan pada seluruh tubuh

**10. KACA PIRING** (*Gardenia Jasminoides*, *G. augusta*)

Tanaman ini merupakan tanaman hias bunga famili



*Rubiaceace*. Daunnya rimbun berwarna hijau pekat, bunga berwarna putih dan harum baunya.

### **Kandungan**

Daun dan bunga mengandung *glikosa iridoid* (kamus pertanian umum).

### **Kegunaan**

Kaca piring digunakan untuk obat demam, wasir, dan ginjal, sedang bijinya untuk pewarna makanan dan minuman (kamus pertanian umum).

Ekstrak air dan etil asetat daun kacapiring bersifat anti bakteri karena mengandung zat flavonoida (Setiawan, 1999).

### **Manfaat Fisioterapi**

Daun kaca piring digunakan untuk bahan jarnu A. bagi pasien penderita diabetes dan hipertensi.

## 11. SEREH (*Andropogon citratus*)



Sereh ada dua macam yaitu sereh biasa (sereh dapur) dan sereh wangi (*Andropogon nardus*). Sereh atau serai merupakan tumbuhan sebangsa rumput, banyak tumbuh liar di tepi sungai atau rawa.

Yang digunakan sebagai bahan jamu dalam pengobatan alternatif Manfaat Fisioterapi adalah sereh biasa (*Andropogon citratus*).

## Kandungan

Sereh wangi mengandung minyak atsiri: *geraniol*, *citronnelal*, *eugenol-metil eter*, *sitral*, *dipenten*, *eugenol*, *kadinen*, *kadinol*, dan *limo nen* (Muhlisah, 1997).

Dari tumbuhan sereh dapur (*Andropogon citratus*) dapat dihasilkan minyak yang mengandung *sitronelal*, *geraniol*, *metilhepfenon*, *terpen-terpen*, *terpen alkohol*, dan asam organik (Wirakusumah, 1995)

Lebih lanjut Guenther (1990) merinci kandungan sereh dapur sebagai berikut:

- *Terpen* mengandung *mirsen* (12-20%), *dipenten* (sangat kecil)
- *Alkohol* (1-1,5%) mengandung *metil heptenol*, *linalool*, *terpineol*, *geraniol*, *nerol*, *sitronelol*, *isopulegof*, *farnesol*.
- *Aldehid* mengandung *sitral a* dan *b* (65-86% dengan metoda bisulfit) dan aldehid lainnya (kurang dari 0,1%, *furfural*, *isovalveraldehyd*, *desilaldehyd*, *aldehid C<sub>10</sub>H<sub>16</sub>O*, *aldehid* atau *keton*, *farnesal*.
- *Keton* mengandung *diasetil*, *aseton*, *metil heptenon* (0,2-0,3%)
- *Seskuiterpen*
- *Diterpen* (2-3%) mengandung *kamforen*, suatu *bisiklo kamforen*

## **Penggunaan**

Tumbuhan sereh ini (*Andropogon citratus* D.S.) digunakan untuk bumbu masak, untuk minuman (serbat, bandrek). Tumbuhan ini bila disuling dapat menghasilkan minyak atsiri yang dapat digunakan untuk minyak gosok atau untuk campuran minyak wangi (Sudarnadi, 1996).

Khasiat dari daun dan akarnya dapat menghilangkan rasa sakit gigi (Wirakusumah, 1995). Sereh jenis lain yang sering disebut sereh wangi (*Andropogon nardus* Linn.) sering digunakan untuk pengobatan: badan terasa pegal, obat batuk, nyeri atau ngilu, sakit kepala, nyeri lambung, diare (Muhlisah, 1997).

## **Manfaat Fisioterapi**

Sereh yang digunakan dalam pengobatan alternatif ini adalah jenis *Andropogon citratus* D.S. berfungsi meluruhkan slern atau mempermudah pengeluaran dahak, mengurangi produksi asam lambung.

## 12. LENGKUAS (*Alpina Galanga*) Kandungan



Lengkuas atau laos mengandung minyak atsiri berwarna kuning kehijauan yang terdiri atas *methyl cinamate* 48%, *cineol* 20-30%, *kamfer*, *d-pinen*, *galangin*, dan *eugenol* (rasa pedas).

Disamping itu mengandung *sesquiterpene*, *camphor*, *galangol*, *cadinine*, *hydrates hexa hydro cadalene*, dan kristal kuning.

Tanaman ini berkhasiat untuk pengobatan penyakit kulit

(kudis, koreng, dan borok), obat tetes telinga, obat gosok, pelancar kemih, dan obat penguat empedu, rematik.

Lengkuas untuk penyakit lain: menguatkan lambung dan isi perut, memperbaiki pencernaan, mengeluarkan dahak, menyembuhkan sakit kepala dan nyeri dada, serta menambah nafsu makan (Muhlisah, 1997).

Menurut Wirakusumah (1995), rimpang tanaman ini mengandung minyak terbang (*pinen, kamfer, metilsinamat, sineol, eugenol, dan seskuiterpen*), *galangin, galangol*, dan kristal kuning. Khasiat rimpang ini untuk mengobati penyakit kulit (panu kurap).

Lengkuas atau laos berwarna merah bila dirnasak dan dicampur dengan cuka lemah, dapat mengobati wanita yang baru melahirkan.

Rimpang lengkuas bila ditumbuk halus, dicampur dengan bawang putih dan dimasak dengan sedikit cuka lemah, maka campuran ini dapat menyembuhkan penyakit kurap atau panu menahun (Sudamadi, 1996). Laos digunakan untuk bahan ramuan untuk memperbaiki paru-paru.

### 13. JAHE (*Zingiber officinale* Rosc.)



Tanaman ini dikenal sebagai tanaman obat famili *Zingiberaceae* (jahe-jahean). Tumbuh merumpun, berbatang semu yang tingginya dapat mencapai 1 m.

Rimpang bercabang ke segala arah dengan bagian dalam berwarna kuning muda, kuning atau jingga, berbau khas jahe dengan rasa segar pedas.

#### **Kandungan**

Jahe mengandung minyak atsiri yang terdiri atas *n*-

*nonylaldehyde, d-camphene, d-13-phellandrene, methyl heptenone, cineol, d-borneol, geraniol, linalool, acetates, caprylate, citral, chavicol, zingiberene.* Selain itu, jahe mengandung resin, tepung kanji, dan serat. (Muhlisah, 1997)

### **Penggunaan**

Rematik, luka, eksim, syaraf muka yang sakit, menambah nafsu makan, memperkuat lambung (Muhlisah, 1997)

### **Manfaat Fisioterapi**

Jahe digunakan untuk bahan jamu A untuk memperkuat kerja ginjal.

## **14. KELAPA CENKIR (*Cocos Nucifera*) Kandungan**



Kelapa hijau muda (cengkir) mengandung glukosa, sakarosa, fruktosa, sukrosa, mineral dan asam amino, enzim, protein, kalium, fosfor, besi, belerang, vitamin A, B1, C, dan zat samak. Kandungan enzimnya dapat menguraikan sifat racun.

Kandungan air kelapa adalah 95.5% air, 0.1% protein, <0.1% lemak, 0.4% abu, 4.0% karbohidrat. Setiap 100 g air, mengandung 105 mg Na, 312 K, 29 Ca, 30 Mg, 0.1 Fe, 0.04 Cu, 37 P, 24 S, dan 183 mg choline (cocos\_nucifera.html)

### **Penggunaan**

Kegunaannya antara lain menurut [asiamaya.com](http://asiamaya.com): keracunan, menurunkan panas, kolera, rambut rontok, nyeri menjelang haid, alergi karena cuaca, sukar tidur, cacing kremi, mencegah uban, menghilangkan sindap (santan dan air buah).

Menurut Sudarnadi (1996), air kelapa muda dengan dagingnya sering digunakan untuk minuman segar.

Kelapa muda yang dibakar dengan bara api, lalu didinginkan kembali selama semalam, dapat mengobati penyakit panas, demam, dan perut. Air kelapa hijau sering digunakan sebagai obat keracunan dan kolera.

## **Manfaat Fisioterapi**

Kelapa cengkir atau kelapa yang masih sangat muda, baik airnya maupun calon daging yang masih berupa lender.

Menurut pengobatan alternatif Manfaat Fisioterapi, dapat dijadikan sebagai pembersih ginjal atau pembuang bahan-bahan yang menjadi pantangan pasien.

Misalnya seorang pasien harus memantang makan cabai. Tidak disengaja atau karena lupa, yang bersangkutan makan pantangan tersebut.

Untuk menetralsirnya, pasien diharuskan minum kelapa cengkir sekenyangnya sehingga tidak berapa lama, pasien akan buang air kecil atau bahkan muntah. Dengan demikian diharapkan gangguan yang mungkin akan timbul akibat melanggar pantangan, dapat dihilangkan. Adapun cara meminumnya adalah dengan sedotan atau ditenggak langsung, dan tidak boleh dimasukkan ke dalam gelas karena dikhawatirkan akan bereaksi sehingga dapat mengurangi manfaatnya.

**15. SEMBUNG (*Blumea balsamifera* D.C)**

Sembung tumbuh liar di tempat terbuka, atau agak terlindung, di tepi sungai, tanah pertanian, pekarangan, pada tanah berpasir atau agak basah.

Pohon perdu ini tumbuh tegak dengan tinggi sampai 4 m.

**Kandungan**

Daun sembung mengandung zat-zat seperti minyak

terbang (kapur barus, *sineol borneol*, *limonen*), damar dan zat samak (Wira-kusumah, 1995)

## Penggunaan

Khasiat dari akar mudanya sebagai penambah nafsu makan, sedang daunnya untuk menurunkan tekanan darah tinggi (Wirakusumah, 1995), karena mengandung flavanol, daun sembung berkhasiat antiradang.

Disamping itu sembung dapat melancarkan peredaran darah, menghambat pertumbuhan kuman, mempermudah pengeluaran keringat dan air seni, mengencerkan dahak, menghangatkan, anti rematik, menghilangkan bekuan darah dan pembengkakan.

Daun sembung dapat juga dipakai untuk mengatasi perut kembung, kolik karena gangguan batu empedu, melegakan tenggorokan, demam, diare ([www.asiamaya.com](http://www.asiamaya.com)).

Di Philipina, sembung dibuat berbentuk kapsul untuk mengatasi gangguan batu ginjal atau dibuat teh untuk mengatasi flu.

Sembung juga dikenal sebagai pelancar air seni, dan digunakan dalam kasus hipertensi dan mengatasi gangguan jantung ringan, *antidiarrhetic*, *antigastralgic*, ekspektoran, obat cacing dan disentri ([www.Philippineherbs.com](http://www.Philippineherbs.com) /sam bong/)

### **Manfaat Fisioterapi**

Daun sembung digunakan untuk mengatasi gangguan maag, perut kembung, mengencerkan dahak, dan digunakan sebagai bahan jamu B.

### **16. LIDAH BUAYA (*ALOE VERA L.*)**



Lidah buaya suatu tanaman yang berdaging tebal, panjang dan mengecil ke ujung. Apabila daun tersebut dibelah, akan terlihat daging berwarna putih berlendir. Yang kita gunakan untuk campuran jamu adalah

daging dan kulitnya. Daging dikonsumsi dengan madu atau dengan agar-agar rumput laut, sedang kulitnya biasanya dimasak bersama dengan bahan ramuan lainnya.

### **Kandungan**

Lidah buaya mengandung zat *aloin*, *barbaloin*, *isobarbaloin*, *aloe-emodin*, *aloenin*, aloesin (Muhlisah, 1997). Menurut Wijayakusuma (1996), lidah buaya mengandung *acemannan*, *carboxypeptidase*, *bradykinase*, *alocin*, *aloein*..

### **Penggunaan**

Khasiat untuk pengobatan antara lain untuk penyubur rambut, luka bakar, bisul, kencing darah, wasir dan sifilis (Muhlisah, 1997), tergores benda tajam, penghapus noda luka bakar, dan obat luka sengatan matahari (Wirakusumah, 1995).

Menurut Karyasari, tanaman ini mempunyai sifat rasa pahit, dingin, anti radang, pencahar, parasiticide. Herbal ini masuk ke meridian jantung, hati dan pankreas (memperbaiki pankreas).

Tanaman ini dapat menyembuhkan antara lain: kencing manis, batuk rejan, sifilis, cacingan, susah buang air kecil, luka terpukul, luka dalam (muntah darah), kencing darah, wasir, sembelit.

Menurut Sudarnadi (1996), apabila daun dipanaskan di atas api, dan cairannya diperas, maka cairan ini dapat

digunakan untuk obat asma Menurut Wijayakusuma (1996) kandungan acemannan digunakan untuk antivirus.

*Carboxypeptidase* dan *bradykinase* untuk anti radang dan alergi, *alocitin* untuk anti radang, *aloein* untuk pencahar.

### **Manfaat Fisioterapi**

Lidah buaya digunakan untuk menutup radang/ luka lambung atau untuk mencegah alergi (kulit lidah buaya). Lidah buaya bagian dalam yang berupa lendir dimakan dengan madu untuk menutup radang/ luka, sedang kulit lidah buah untuk mencegah alergi dengan cara dicampur dengan bahan lain dan direbus dengan air.

Lidah buaya dalam pengobatan ini hanya dianjurkan untuk pasien yang mempunyai masalah pada lambung atau yang mempunyai tekanan darah rendah.

Karena mengandung asam amino, lidah buaya sangat bagus untuk pembentukan protein dalam tubuh.

Unsure Pokok	Jumlah dan Identifikasi	Sifat dan Aktifitas	Keterangan
Asam amino	Mengandung 20 dari 22 asam amino yang di butuhkan dan 7 dari 8 asam amino esensial	Memberikan dasar pembentukan protein di dalam jaringan otot dan lain-lain	Delapan asam amino esensial tersebut tidak dapat di produksi oleh tubuh kita

Sebagian besar asam amino essensial tidak dapat diproduksi sendiri oleh tubuh kita. Kandungan enzimnya sangat membantu proses pencernaan sehingga lidah buaya ini sangat dibutuhkan bagi pasien yang mempunyai masalah pada lambungnya.

Demikian pula kandungan hormonnya dapat membantu proses penyembuhan luka dan anti radang sehingga baik untuk pasien yang bermasalah pada lambung. Tabel berikut menjelaskan kandungan lidah buaya menurut [www.aloevera.co.uk](http://www.aloevera.co.uk)

Tabel 12. Unsur pokok kandungan dan sifat-sifat lidah buaya

Unsur Pokok	Jumlah dan Identifikasi	Sifat dan Aktifitas	Keterangan
Asam amino	Mengandung 20 dari 22 asam amino yang di butuhkan dan 7 dari 8 asam amino esensial	Memberikan dasar pembentukan protein di dalam jaringan otot dan lain-lain	Delapan asam amino esensial tersebut tidak dapat di produksi oleh tubuh kita
Anthraquinone	Ada 12 macam: aloe emodin, asam aloetic, aloin, anthracine, antranol, barbaloin, asam chrysophanic, emodin, ethereal oil, ester of cinnamonic acid, isobar baloin, resistanol	Dalam jumlah yang relative kecil dengan fraksi gel akan memberikan: pereda rasa sakit, anti bakteri, anti jamur, anti virus. Dalam konsentrasi yang tinggi, menjadi racun.	Secara tradisional di kenal sebagai obat pencahar

Enzim	Ada 8 enzim: aliase, alkaline phosphatase, amy-lase, carboxy peptidase, catalase, cellulose, lipase, peroxidase	Membantu memecah gula dan lemak dalam proses pencernaan dan penyerapan gizi	
Hormone	Auxins & gibberelins	Penyembuhan luka dan anti radang	
Mineral	Adinca 9 mineral: kalsium, chromium, tembaga, besi, magnesium, mangan, potassium, sodium dan zinc	Bahan ini penting untuk kesehatan, yang bekerja dengan kombinasi zat lain seperti vitamin dan unsure lainnya	Keterangan
Asam salicylic	Aspirin	Pereda rasa sakit	

saponins	Glycosides	Mengandung zat pembersih dan antiseptik	
sterols	Ada 4: kolesterol, campesterol, lupeol, sitosterol	Anti radang, lupeol berfungsi sebagai anti septik dan penghilang rasa sakit	
Gula	Monosaccharides: glukosa & fruktosa. Polysaccharides: glucomannans/ polymannose	Anti radang, anti virus	Rantai panjang glucomannans di serap pada proses pinocytotic dari sel system pencernaan

Vitamin	A, B, B12, C, E, choline, asam folat (folic)	Anti oksidan (A,C,E): menetralkan radikal bebas	B & choline terlibat metabolisme asam amino. B12 di butuhkan untuk produksi sel darah merah
---------	--	---	---

## 17. MADU



Madu adalah cairan manis yang tersimpan pada sel-sel sarang lebah yang dihasilkan melalui proses

pengambilan nektar tanaman/ tumbuhan oleh lebah madu. Kualitas warna dan aroma madu tidak bisa disamaratakan. karena jenis bunga sangat mempengaruhi produk madu yang dihasilkan.

### **Kandungan**

Dalam 100 gr mengandung 294 kalori, protein 0,3 gram, karbohidrat 79,5 gram, kalsium 5 mg, fosfor 16 mg, - besi 0,9 mg, vitamin A 4 mg (Sunyoto, 1997).

Madu memang bergizi tinggi dengan 3 macam gula sebagai komponen utama yaitu fruktosa 41%, glukosa 35% dan sukrosa 1,9%, sisanya dekstrin 1,5%, mineral 0,2%, bermacam zat lain sejumlah 3,4%, serta air 17%.

Kandungan mineral yang penting: natrium, kalsium, magnesium, tembaga, mangan, besi, kalium, fosfor yang tersusun dengan kadar yang hampir mendekati kandungan darah manusia.

Kandungan yang lain adalah vitamin B1, B2, C, K, dan enzim untuk mempermudah pencernaan.

Para peneliti Amerika Serikat menemukan madu mengandung antioksidan yang membantu membebaskan tubuh dari molekul radikal bebas yang membahayakan.

Sementara itu kandungan gula pada madu yang dominan adalah fruktosa dan glukosa sebagai sumber energi untuk seluruh jaringan otot.

Para peneliti menemukan bahwa fruktosa tidak meningkatkan kadar gula dalam darah teralu tinggi ([www.suaramerdeka.com](http://www.suaramerdeka.com)).

## Penggunaan

Para ahli pengobatan sepakat bahwa madu sangat bagus untuk mengeluarkan penyakit dari tubuh, untuk kekuatan, memperkuat isi perut, merangsang selera makan dan merupakan ulam makan yang lezat.

Bagi orang-orang yang sudah tua dan yang mengidap asma, madu sangat bermanfaat. Disamping itu madu sangat membantu kerja obat (Adzdzahabi, digubah KH.M.Cholil Bisri).

Madu yang berwarna tua banyak mengandung mineral, sebagai antiseptik, desinfektan luka, mengurangi bengkak, penurun panas, melegakan saluran pernapasan, asma dan diare. Menurut hasil penelitian Amerika Serikat ([www.suaramerdeka.com](http://www.suaramerdeka.com)), makin gelap warna madu, makin banyak kandungan antioksidan. Hal ini berarti bahwa madu hitam paling baik dalam membersihkan tubuh dari radikal bebas.

Mereka juga mengungkapkan bahwa madu juga mengandung berbagai jenis vitamin, mineral, dan asam amino.

*Royal jelly* atau susu madu yang dihasilkan oleh lebah pekerja untuk calon lebah ratu, dimanfaatkan untuk

meningkatkan stamina, penyembuhan penyakit, dan bahan campuran kosmetika.

Produk lain dari lebah adalah pollen atau tepung sari bunga didapat dari bunga yang kemudian mengalami proses pada tubuh lebah, biasanya dipakai untuk menambah tenaga, kesegaran tubuh, memelihara kesehatan kulit dan rambut, menyehatkan jantung, dan menurunkan tekanan darah.

Disamping itu lebah pekerja menghasilkan perekat lebah (propolis), biasanya dimanfaatkan untuk menyembuhkan luka, penyakit mulut dan kaki, dan mempercepat penyembuhan penyakit kulit (Alas, 2000).

Pollen mengandung 10 jenis asam amino protein esensial, asam lemak esensial, 10 jenis mineral, vitamin A,B,C,D, dan E, hormon pertumbuhan, hormon reproduksi dan berbagai substansi lainnya berupa alkaloid yang berkhasiat dalam menstabilkan metabolisme sel dan pertumbuhan sel normal pada umumnya.

Madu dikenal sebagai bahan untuk kosmetik sejak dulu kala. Cleopatra memanfaatkan madu sebagai bahan campuran air yang dipakai untuk mandi, sedang isteri Napoleon Bonaparte punya kebiasaan mengoleskan madu ke wajahnya sebagai pelembab untuk melawan kekeringan.

Resepnya kemudian dikenal sebagai *Josephine de Beubarais Facial* ([www.suara merdeka.com](http://www.suara.merdeka.com))

### **Manfaat Fisioterapi**

Madu diminum bersama-sama dengan lendir lidah buaya, untuk memperbaiki kerja lambung, pencernaan, menghaluskan kulit, dan sangat baik untuk mengatasi kasus anemia.

### **18. KOPI**

Banyak orang yang takut minum kopi karena detak jantung bisa menjadi makin keras.



Hal ini bisa terjadi jika kopi yang diminum bukan kopi asli tetapi sudah dicampur dengan bahan lain seperti coklat,

milk atau bahan pengawet, sebagai contoh kopi instant.

Untuk menstabilkannya, pasien dianjurkan minum kopi murni. Disamping itu kopi murni mengandung zat arang aktif digunakan untuk meluruhkan slem atau mempermudah pengeluaran dahak dan mengurangi rasa sakit.

Oleh karena itu jangan coba-coba minum kopi yang telah dicampur dengan bahan lain, jika lambung kita sedang tidak beres. Jika yang dikonsumsi kopi murni, menurut pengalaman pulsa jantung dan diastolik akan menjadi stabil.

Pendapat ini di dukung dari situs: [health.yahoo.com](http://health.yahoo.com) menjelaskan bahwa bubuk kopi jika diminum pada takaran yang biasa, tidak mempunyai efek samping.

Kopi jika dicampur dengan bahan lainnya dapat menyebabkan meningkatnya asam lambung, iritasi lambung, diare, dan kekurangan napsu makan. Minum yang berlebihan dalam periode yang lama, dapat meningkatkan kolesterol LDL (kolesterol "jahat").

Cara mengkonsumsi kopi yang dianjurkan adalah menggunakan perbandingan 2 : 1, dua sendok teh kopi dan 1 sendok gula, untuk 1/2 gelas air panas.

### **Kandungan**

Kandungan kopi yang utama adalah kafein. Nama kimia dari *caffeine* (kafein) adalah: 1,3,7- *trimethylxanthine*

atau dikenal sebagai 3,7-dihydro-1,3,7-trimethyl-1H-purine-2,6,-dione, sedang rumus kimianya adalah  $C_8H_{10}N_4O_2$ . Kafein adalah alkaloid. Banyak terdapat senyawa alkaloid, antara lain *methylxanthines* yang dibedakan menjadi senyawa: *caffeine*, *theophylline*, dan *theobromine*. *Caffeine* terdapat pada kopi, teh, *cola nuts*, *mete*, *guarana*, sedang *theophylline* terdapat pada teh, *theobromine* terdapat pada kakao, *cola nuts*, dan teh.

Kafein digunakan sebagai stimulan pada sistem syaraf (*nervous*) pusat, urat jantung (*cardiac muscle*), sistem pernapasan, melancarkan air seni (diuretik), dan memperlambat kelelahan. ([www.koffeekommer.com](http://www.koffeekommer.com)).

Alkaloid sendiri berfungsi sebagai pereda rasa sakit. Kopi (*Coffea sp*) mengandung zat-zat seperti kafein, asam kofeotanat, dekstri, protein, adenin, xantin dan abu (alkali fosfat, alkali karbonat) (Wirakusumah, 1995).

Kafein, zat aktif di dalam kopi digunakan untuk mengatasi rasa sakit, meliputi *excedrin*, *vanquish*, *fiorinal*, *fioricet*, *esgic*, *wigraine*, dan bubuk BC ([health.yahoo.com](http://health.yahoo.com))

Menurut [www.kompas.com/health/news/0112/05/023557.htm](http://www.kompas.com/health/news/0112/05/023557.htm) kopi mengandung *polifenol*. *Polifenol* dikenal sebagai jenis *bioflavonoid* yang dapat ditemukan pada tanaman seperti kopi, teh, anggur merah segar, kacang merah.

## Penggunaan

Adanya kandungan tersebut menyebabkan biji kopi berkhasiat untuk menguatkan jantung (Wirakusumah, 1995).

Kadar *polifenol* dalam kopi berfungsi menurunkan protein tubuh yang dapat memicu timbulnya penyumbatan pembuluh darah, dengan cara menghambat kerja enzim *tirosin kinase* (yang berperan dalam regulasi sel-sel tubuh), sehingga enzim tersebut akan menekan produksi *endothelin*.

*Endothelin* adalah protein yang dapat memicu timbulnya penyumbatan pembuluh darah. Disamping itu *polifenol* berfungsi sebagai anti oksidan yang menetralsir radikal bebas. Radikal bebas adalah molekul-molekul tak stabil yang dihasilkan oleh berbagai proses kimia normal tubuh, radiasi matahari, asap rokok, dan pengaruh lingkungan lainnya ([www.Kompas.com/health/news/0112/05/023557.htm](http://www.Kompas.com/health/news/0112/05/023557.htm))

Menurut situs [health.yahoo.com](http://health.yahoo.com), kopi untuk menyembuhkan diare dan sakit tenggorokan. Disamping itu *kafein* mempunyai efek terhadap fisiologi seperti meningkatkan pengeluaran air dari dalam tubuh, meningkatkan getah yang berhubungan dengan pencernaan, dapat menstimulasi otak dan system syaraf. Hal ini dapat juga membuat relaks dinding saluran darah (kecuali pada otak) dan saluran udara dalam paru-paru, sementara meningkatkan gaya

kontraksi otot, dalam konsentrasi yang tinggi, dapat meningkatkan laju kerja jantung.

## 19. KOLANG-KALING (Buah Atap)



### **Manfaat**

Ternyata, kolang-kaling merupakan salah satu produk yang berasal dari sebuah pohon yang bernama aren. Selain menghasilkan kolang-kaling, hampir semua bagian atau produk tanaman ini dapat dimanfaatkan dan memiliki nilai ekonomi. Akar pohon ini dapat dimanfaatkan untuk obat tradisional, batangnya dapat dimanfaatkan sebagai bahan bangunan ataupun peralatan, dan daunnya digunakan sebagai pembungkus

makanan. Kolang-kaling sendiri dipanen saat buah aren ini cukup tuanya, tak terlalu tua atau muda. Kalau mau memprosesnya hati-hati karena getah buah ini bikin gatal. Para petani biasanya membakar dulu buah ini baru dikupas satu persatu. Dalam 1 buah atap terdapat rata-rata 3 mata kolang-kaling. Setelah dikupas, biasanya kolang kaling ini harus direbus dan direndam dulu dengan larutan air kapur selama beberapa hari sehingga terfermentasikan, baru bisa dikonsumsi.

### **Kandungan**

Ditilik dari sisi nutrisi, kolang kaling kaya akan serat dan mineral. Setiap 100 g kolang-kaling mengandung energi 27 kkal, protein 0,4 g, lemak 0,2 g, karbohidrat 6 g, serat 1,6 g, kalsium 91 mg, fosfor 243 mg dan zat besi 0,5 mg. Tingginya kandungan mineral seperti kalsium, besi dan fosfor akan menjaga tubuh tetap bugar dan sehat selama berpuasa.

Kandungan karbohidrat kolang kaling bisa memberikan rasa kenyang bagi orang yang mengkonsumsinya, selain itu juga menghentikan nafsu makan dan mengakibatkan konsumsi makanan jadi menurun. Belum lagi manfaatnya untuk membantu memperlancar kerja saluran cerna manusia.

## **KHASIAT**

Manfaat Kolang kaling banyak digunakan sebagai bahan campuran beraneka jenis makanan atau minuman misalnya: manisan, kolak, ronde, roti, minuman kaleng, es campur dan bajigur.

Sekarang muncul pula aneka produk makanan baru yang menggunakan kolang kaling sebagai bahannya seperti kolang kaling genji, kolang kaling mania, kolang kaling berjuruh.

Kolang kaling selain dapat dimanfaatkan untuk bahan aneka makanan dan minuman, kandungan seratnya juga baik untuk kesehatan.

Serat kolang kaling dan serat dari bahan makanan lain yang masuk ke dalam tubuh menyebabkan proses pembuangan air besar teratur sehingga dapat mencegah kegemukan atau obesitas.

Kolang-kaling mempunyai kadar protein tinggi sebagai pembentukan hormonal alami yang membentuk kualitas sperma menjadi lebih baik. Secara spesifik akan menjadikan sperma yang encer menjadi kental dengan kualitas baik.

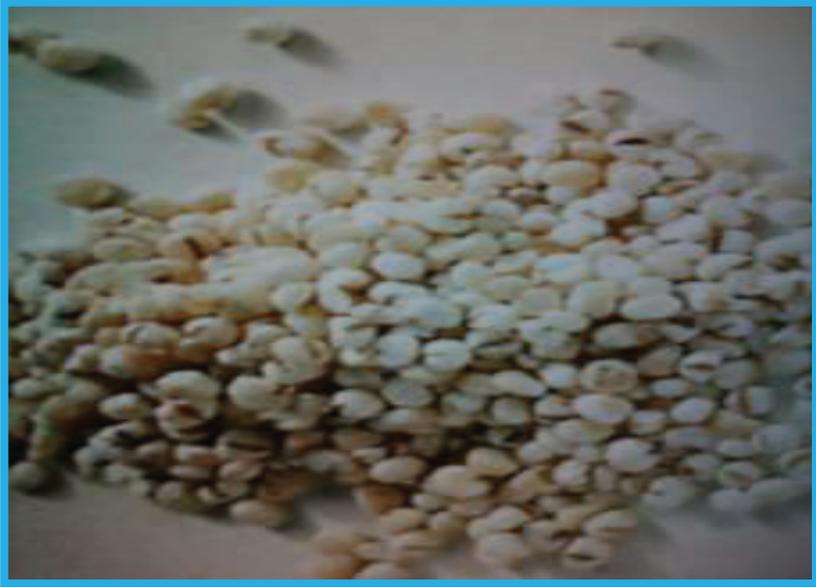
Kolang-kaling juga membantu pembentukan sumsum tulang belakang dan akan meremajakan kembali sel-sel yang telah mati.

## **TIPS MEMILIH KOLANG KALING**

Perlu dicermati dalam memilih kolang-kaling adalah, pilih yang masih segar, biasanya ditandai buah tidak berlendir, rasa netral dan aroma tidak asam. Buah kolang kaling segar lebih disarankan dibandingkan dengan manisan kolang kaling yang sudah ditambahkan gula dan pewarna. Mengingat bahaya bahan pewarna makanan yang disinyalir menjadi karsinogen penyebab kanker, karenanya pilih kolang-kaling yang berwarna putih alami.

## **20. BUAH JALI**

Tanaman yang kini telah tersebar di seluruh penjuru dunia ini berasal dari Asia bagian Timur. Batangnya, mirip tanaman jagung, bisa tumbuh hingga 3 meter, dengan daun yang tumbuh berselang-seling di sepanjang batangnya. Mudah tumbuh di tanah yang lembab dan cukup terpapar sinar matahari, tanaman ini kerap ditemukan tumbuh liar di pinggir sungai atau selokan.



Dikenal sebagai jali di Indonesia, tanaman yang masuk dalam suku padi-padian (*Poaceae*) ini ternyata punya banyak nama.

Di supermarket di kawasan Asia, mungkin Anda akan menemukan jali dijual dengan label Chinese *pearl barley*, meski banyak orang tak terlalu setuju dengan nama ini, karena sebenarnya jali berbeda genus dengan barley (*Hordeum vulgare*).

Buah jali mengandung: Protein, lemak, karbohidrat, vitamin B1. Sedangkan Bijinya mengandung: *coixol*, *coixenolide*, *coicin* dan asam amino *leusin*, *tirosin*, *lisine*, asam glutamat, *arginin* dan *histidin*.

Buah dan biji jali dapat menyembuhkan beberapa penyakit, diantaranya:

- Absesparu,
- Sakit usus buntu,
- Radang usus (*enteritis*) kronis,
- Infeksi dan batu saluran kencing,
- Kencing sedikit,
- Kencing bernanah,
- Bengkak (*edema*),
- Biri-biri,
- tidak datang haid,
- Keputihan (*leuchorhea*),
- Sakit kuning (*jaundice*),
- Cacingan (*ascariasis*),
- Rheumatism seperti sakit otot (*mialgia*),
- Keputihan (*Leucorrhea*),
- Tumor saluran pencernaan seperti kanker lambung,
- Kanker paru,
- Kanker mulut rahim (*cervix*),
- Kutil (*warts*),
- Eksema,

- Radang paru,
- Demam,
- Batuk sesak,

### **Klasifikasi**

Jali disebut *Coix lacryma jobi L* atau *Coix agrestis Lour*, termasuk ke dalam famili tumbuhan *Poaceae* (*Gramineae*). Tanaman ini dikenal dengan nama daerah Singkoru batu, Hanjeli, Kemangge, Bukehang, dan Kaselore.

### **Sifat kimiawi**

Tumbuhan ini kaya dengan berbagai kandungan kimia yang sudah diketahui antara lain:

Biji: Protein, lemak, karbohidrat, vitamin B1, asam amino, *coixol*, *coixenoloid*, *coicin*.

Akar: *Coixol*, asam *palmitate*, asam *stearat*, *stigmasterol*, *betha* dan *gamma stosterol*, *potassium chloride*, *glucose*, asam amino, *tajin*, *phytin*, dan vitamin B1.

Daun: *Alkaloid*. Efek farmakologis

Akar: Manis, tawar dan sedikit dingin bila masuk meridian limpa. Dapat menguatkan limpa, peluruh kencing (*diuretic*), anti radang (anti inflamasi), memamatkan serangga (*insectisidal*), dan anti *toxic*.

Biji: Manis, tawar, sedikit dingin bila masuk meridian limpa, paru, dan ginjal. Untuk memperkuat limpa dan paru, meningkatkan daya tahan tubuh (imunitas), bersifat sitostatika, menghilangkan lembab, peluruh kencing, anti radang, membantu penyerapan, mengeluarkan nanah, anti toxic, dan menyembuhkan bisul. Dapat mengganggu sel kanker pada tingkat metaphase. Meningkatkan fungsi *cortex adrenal*, imunitas, dan fungsi humoral. Bagian tanaman yang digunakan. Efek farmakologi ini diperoleh dari akar dan biji.

Penyakit yang dapat disembuhkan dan Cara penggunaannya.

Berdasarkan berbagai literature yang mencatat pengalaman secara turun temurun dari berbagai negara dan daerah, tanaman ini dapat menyembuhkan penyakit-penyakit:

1. (15-30) gram akar kering direbus dengan 4 gelas air sampai menjadi 2 gelas, diminum setelah dingin sebanyak 2 kali, untuk menyembuhkan penyakit:

Infeksi dan batu saluran kencing, kencing sedikit, dan kencing bernanah, Bengkak (edema), Tidak datang haid, keputihan (leuchorcha), Sakit kuning (jaundice), cacingan (ascariasis), Radang usus (enteritis) kronis, usus buntu, Rheumatisan seperti sakit otot (mialgia), sakit tulang (ostalgia),sakit sendi (arthralgia).

2. (15-60) gram biji kering direbus dengan 6 gelas air sampai 2 gelas, didinginkan dan disaring, lalu diminum 2 kali, untuk menyembuhkan penyakit: Abses paru, kuitil (warts), eksema Tumor saluran pencernaan seperti kanker lambung, kanker paru, kanker mulut rahim (cervix), Charionicepithelioma.

(10-15) gram akar kering, digodok lalu dipakai untuk menyeduh madu secukupnya, minum 3 kali sehari, untuk menyembuhkan penyakit [i][b]Radang paru, demam, dan batuk sesak.

## **21. KURMA**

### ***Khasiat, Kandungan dan Manfaat Buah Kurma***

Kurma telah menjadi makanan pokok di Timur Tengah selama ribuan tahun lamanya. Pohon Kurma diyakini berasal dari sekitar Teluk Persia dan telah dibudidayakan sejak zaman kuno dari Mesopotamia ke prasejarah Mesir, kemungkinan pada awal 4000 SM. Pohon Buah Kurma berukuran sedang dengan tinggi sekitar 15-25 m,



tumbuh secara tunggal atau membentuk rumpun pada sejumlah batang dari sebuah sistem akar tunggal. Daunnya memiliki panjang 3-5 m, dengan duri pada tangkai daun, menyirip dan mempunyai sekitar 150 pucuk daun muda; daun mudanya berukuran dengan panjang 30 cm dan lebar 2 cm. Rentangan penuh mahkotanya berkisar dari 6-10 m.

### **Buah Kurma Segar (Kurma Basah)**

Kurma segar mengandung kadar air dan vitamin yang lebih banyak tetapi rendah kandungan energi siap pakainya. Kandungan gula pada kurma ini mudah dicerna oleh tubuh.

Banyak manfaat kurma basah, antara lain; dapat mengontrol laju gerak rahim, menambah masa systole (kontraksi jantung ketika darah dipompa ke pembuluh nadi), mencegah terjadi pendarahan pada perempuan ketika melahirkan serta mempercepat proses pengembalian posisi rahim seperti sedia kala sebelum waktu hamil yang berikutnya. Hal ini karena dalam kurma segar terkandung hormon yang menyerupai hormon oxytocine yang dapat membantu proses kelahiran.

### **Buah Kurma Kering**

Kurma yang tidak segar (kering) tinggi akan kandungan energi siap pakai namun kandungan air dan beberapa vitamin lebih rendah, bahkan kandungan vitamin C-nya hilang.

Kurma Kering berfungsi untuk menguatkan sel-sel usus dan dapat membantu melancarkan saluran kencing karena mengandung serabut-serabut yang bertugas mengontrol laju gerak usus dan menguatkan rahim terutama ketika melahirkan.

### **Kandungan Nutrisi Buah Kurma**

Dalam buah Kurma yang telah matang banyak mengandung gula kurang lebih sekitar 80%, kandungan zat lainnya adalah protein, lemak, mineral, zat besi, zat magnesium serta zat asam folat. Selain itu buah Kurma

juga sangat kaya akan serat dan menjadi sumber kalium yang sangat baik sekali. Dalam 5 butir buah kurma (kurang lebih sekitar 45 gram) kurang lebih berisi kandungan zat 115 kalori, dan hampir semuanya adalah zat karbohidrat.

### **Khasiat Dan Manfaat Buah Kurma**

Berikut ini adalah beberapa khasiat dan manfaat buah kurma, antara lain :

- Buah Kurma Menyehatkan Kulit Lebih Lembut
- Manfaat Buah Kurma untuk Menambah Berat Badan Anak
- Manfaat Buah Kurma untuk Meningkatkan Vitalitas
- Manfaat Buah Kurma untuk Meningkatkan Trombosit Dalam Darah Dan Mengatasi [Dbd](#)
- Khasiat Buah Kurma untuk Membantu pertumbuhan tulang dari kekurangan kalsium
- Khasiat Buah Kurma Sangat Cocok Untuk Diet
- Manfaat Buah Kurma untuk Lesu Dan Letih
- Untuk Bayi Melalui Asi Ibu Yang Mengonsumsi Kurma,
- Mencegah Dan Mengobati Stroke
- Mengobati Animea
- Mencegah Tubuh Dari Bakteri Dan Kanker
- Memelihara Dari Kerabunan
- Menstabilkan Kejiwaan Bagi Anak Dan Lansia
- Memperlambat Penuaan Tubuh

- Manfaat Buah Kurma untuk Mengatasi Reumatik
- Manfaat Buah Kurma untuk Memperlancar Saluran Kencing
- Makanan Dan Minuman Terbaik Untuk Ibu Hamil Dan Pasca Melahirkan Serta Menstabilkan Kembali Darah Dan Nutrisi Yang Sempurna

### **Tips Memilih Buah Kurma Yang Baik Di Konsumsi**

Berikut adalah tips memilih buah kurma yang baik untuk di konsumsi :

- Pilih buah kurma yang kulit luarnya kering dan isinya tebal.
- Pilih buah kurma yang tua atau matang , tanda buah kurma yang matang, isinya mudah dilepaskan dari bijinya.
- Pilih buah kurma yang bertekstur buahnya lunak namun ranum, seperti tekstur manisan buah basah.
- Selaput buah kurma luarnya atau kulit tidak rusak. Tidak lengket apabila dipegang, itu tandanya buah kurma tersebut lebih kandungan gula atau madu.
- Pilih buah kurma yang Warnanya coklat-merah-kekuningan.
- Bentuk buah kurma besar, bukan kecil-kecil.
- Buah kurma dibungkus dengan kemas dan baik, bukan dalam longgokan karena buah kurma terdedah kepada debu-debu, pasir yang menjejaskan kualitas buah kurma.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Anderson, C.R., "Petunjuk Modern Kepada Kesehatan", Indonesia Publishing House, Bandung, 1975.
- Alas, "Lebah madu dan potensinya", Tabloid Alas, No.14 Th. II edisi September 2000.
- Freeman, S., "Sistem Pencernaan", dalam Ilmu Pengetahuan Populer, Jilid 8, Golier International, Inc, 1988
- Guenther, E., "Minyak Atsiri", Jilid IVA, Penerbit Universitas Indonesia, 1990.
- Gunawan, A., "Food Combining Kombinasi Makanan Serasi", PT.Gramedia Pustaka Utama, 2001
- Karyasari, "Materi Pelatihan Profesional Tanaman Obat", Buku 2, Kebun Tanaman Obat Karyasari
- Muhlisah F, "Tanaman Obat Keluarga", Panebar Swadaya, 1997.
- Setiawan C.,X Moeis ,H Ishwara , "Tanaman obat keluarga 1 dan 2", Intisari Mediatama, 1999.
- Sudarnadi H., "Tumbuhan Monokotil", Penebar Swadaya, 1996.
- Sunyoto R.A., "Apa yang perlu diketahui mengapa anda sakit, Seri Pijat Refleksi 4", Dahara Prize, 1997.

- Sunyoto R.A., "Pijat Refleksi", Dahara Prize, 1996
- Surayin, "Penuntun Pelajaran Orkes", Ganeca Exact Bandung, 1988.
- Tim Penyusun, "Kamus Pertanian Umum", Penebar Swadaya, 1997.
- Wijayakusuma H.M.H., S.Dalimartha, A.S. Wirian, "Tanaman berkhasiat obat di Indonesia", Jilid 1, Pustaka Kartini, 1996.
- Wijayakusuma H.M.H., S.Dalimartha, A.S. Wirian, "Tanaman berkhasiat obat di Indonesia", Jilid 2, Pustaka Kartini, 1996.
- Wijayakusuma H.M.H., S.Dalimartha, A.S. Wirian, "Tanaman berkhasiat obat di Indonesia", Jilid 3, Pustaka Kartini, 1995.
- Wijayakusuma H.M.H., S.Dalimartha, A.S., "Ramuan tradisional untuk pengobatan darah tinggi", Penebar Swadaya, 1995.
- Wirakusumah, E.S, R.N.Setyowati, "Cantik dan bugar dengan ramuan nabati", Penebar Swadaya, 1995.
- Wirakusumah E.S., "Buah dan sayur untuk terapi", Penebar Swadaya, 1996
- "Amyloidosis and kidney disease" NIH Publication No. 01-4694, April 2001.

"Anemia in kidney disease and dialysis", [www.niddk.nih.gov/health/kidney/pubs/kidney-failure/anemia/anemia.htm](http://www.niddk.nih.gov/health/kidney/pubs/kidney-failure/anemia/anemia.htm)

"Anthocyanins from seed coats of vgn a sinensis", [www.rycomusa.com/aspp2000/public/P29/0542.html](http://www.rycomusa.com/aspp2000/public/P29/0542.html)

"Bell's palsy; bila wajah mendadak perot", [www.jawapos.com/print/index.php?View=detail&id=59695](http://www.jawapos.com/print/index.php?View=detail&id=59695)

"Coffee", [www.health.yahoo.com/health/AlternativeMedicine/HerbalRemediesTree/HerbalRemedies/Coffee](http://www.health.yahoo.com/health/AlternativeMedicine/HerbalRemediesTree/HerbalRemedies/Coffee)

"Coffea arabica L.", [www.hort.purdue.edu/newcrop/dukeenergy/coffee\\_arabica.htm](http://www.hort.purdue.edu/newcrop/dukeenergy/coffee_arabica.htm)

"Cocos nucifera", [www.hcit.purdue.edu/newcrop/dukeenergy/cocos\\_nucifera.html](http://www.hcit.purdue.edu/newcrop/dukeenergy/cocos_nucifera.html)

"Diabetes Melitus", [www.kompas.com/health/news/0010/11/521.htm](http://www.kompas.com/health/news/0010/11/521.htm)

"Dietary Supplement Sebuah Pilihan Cerdas Bagi Penderita Diabetes", Kartini No. 2023, 16-30 November 2000, halaman 5.

"Do your level best: What is diabetes?", [www.niddk.nih.gov/health/diabetes/dylb/chap1.htm](http://www.niddk.nih.gov/health/diabetes/dylb/chap1.htm)

"Formula SB313", Natural Health Consultants,  
[www.naturalhealthconsult.com/Monograph/formsb313.html](http://www.naturalhealthconsult.com/Monograph/formsb313.html)

"Gambir", [www.pnrm.my/sirihpinang/sp\\_gambir.htm](http://www.pnrm.my/sirihpinang/sp_gambir.htm)

"Gambir, Mujarab untuk Diare", Metro Banjar 151712001,  
[www.indonesia.com/metrobanjar / 072001/ 16/kesehatan.htm](http://www.indonesia.com/metrobanjar/072001/16/kesehatan.htm)

"High blood pressure and kidney disease", NIH  
 Publication No. 01-4572, July 2001

"High cholesterol level (hypercholesterolaemia)", by Neal  
 Uren, Stephen, C.P. Collins, GP,  
[www.netdoctor.co.uk/ disease/ facts /hypercholesterolemia.htm](http://www.netdoctor.co.uk/disease/facts/hypercholesterolemia.htm)

"Kidney disease of diabetes", NIH Publication No. 01-  
 3925 July 1995

"Kompres es bantu asam urat", [www.Jawa\\_pos.com/print/index.php?view=detail &id=67688](http://www.Jawa_pos.com/print/index.php?view=detail&id=67688)).

"Kulitpun butuh madu",  
[www.suaramerdeka.com/cybernews/ alternatif/alternatif8. Htm](http://www.suaramerdeka.com/cybernews/alternatif/alternatif8.Htm)

"Meningkatkan kolesterol HDL-Pradigma baru pencegahan penyakit jantung koroner", oleh Fadilah Supari, [www.Kompas.com/ health/news0103/ 28/863. Htm](http://www.Kompas.com/health/news0103/28/863.Htm)

"

- Properties of aloe vera constituents",  
[www.aloevera.co.uk/aloeprop.htm](http://www.aloevera.co.uk/aloeprop.htm)
- "Polifenol pada anggur menjaga jantung tetap sehat",  
[www.kompas.com/health/news/01/05/023557.htm](http://www.kompas.com/health/news/01/05/023557.htm), 20 Desember 2001-12-27 12
- "Rahasia madu hitam", [www.suararnerdeka.com/ybernews/alternatif/alternafif39.htm](http://www.suararnerdeka.com/ybernews/alternatif/alternafif39.htm)
- "Sambong", [www.Philippineherbs.com/sambong/](http://www.Philippineherbs.com/sambong/)
- "Sirih, gambir, lengkuas, jahe, salam, tapak dara",  
[www.Asiamaya.com/fjamulisi/](http://www.Asiamaya.com/fjamulisi/)
- "The cholesterol myths", by Uffe Ravnskov,  
[www.ravnskov.nu/cholesterol.htm](http://www.ravnskov.nu/cholesterol.htm)
- "Traditional Medical Plants of Samoa- *Hibiscus rosas-ninesus* L (*Malvaceae*)", Last update : July 30, 2000  
[www.dittmar.dusnet.de/english/ehibisrs.shtml](http://www.dittmar.dusnet.de/english/ehibisrs.shtml),
- "Vigna unguiculata L", [www.hort.purdue.edu/newcrop/duke\\_energy/vigna\\_unguiculata.html](http://www.hort.purdue.edu/newcrop/duke_energy/vigna_unguiculata.html)

**DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

**Prof. DR. Budi Santoso, MSc, APU**, lahir di Yogyakarta, 16 Agustus 1946.

**Pendidikan:** Sarjana Fisika UGM 1970, M.Sc 1972, Doktor of Philosophy Fisika Atom Essex University England 1974, SESPANAS Jakarta 1987 dan Lemhannas KSA IX Jakarta 2001.

**Pekerjaan:** Asisten/ Dosen Fisika, AKABRI Magelang 1965-1968, Kepala Laboratorium Fisika Atom/ Nuklir, Pusat Penelitian Nuklir Yogyakarta 1974-1985, Kepala Proyek Instrumentasi Nuklir, Proyek Pembangunan Reaktor Nuklir Yogyakarta 1974-1979, Dosen Pasca Sarjana Universitas Indonesia, Opto-Elektroteknika dan Aplikasi Laser 1977-1979, "Guru Besar Tamu" Hokaido University 1980, Associate Member ICTP (International Centre for Theoretical Physics) Trieste Italy, sponsored by IAEA, UNESCO 1980-1990, Anggota Dewan Riset Nasional Kelompok Energi Dan Lingkungan Hidup, Ketua/ Anggota Panelis Evaluasi Riset Unggulan Terpadu (RUT), Riset Unggulan Kemitraan (RUK) 1995-2005, Lektor Kepala (*Fisika Kuantum*) UGM 1985, Staf Ahli Bidang Kesisteman dan Modelling Setjen Dewan Hankamnas 1998 s/d 2000, Professor Riset (APU), Fisika Numerik 1991, Dekan Fakultas Matematika, dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Nasional (UNAS) Jakarta 1998 s/d 2003, Dosen Filsafat Metafisika Universitas Panca Budi Medan 1999, Guru Besar Fisika UNAS tahun 2003 s/d sekarang, Sekretaris Jenderal Dewan Ketahanan Nasional (semula bernama Dewan Pertahanan Keamanan Nasional) 2002 s/d 2005, Dosen 'Filsafat Ilmu Pengetahuan' Program Doktor Ilmu Politik UNAS 2013 dan **Dosen Fisika Medik UNAS 2003-sekarang.**

**Tanda Jasa dan Penghargaan:** Penghargaan dan Hadiah Beasiswa LIPI, "Juara Nasional" Ujian SMA 1964, Piagam Penghargaan Mengajar 1965-1968 di

AKABRI Magelang oleh Gubernur AKABRI, Mayjen Sarwo Edhie Wibowo, The British Council Award Untuk Program Doktor Colombo Plan The British Council 1970–1973, Piagam Penghargaan Pengabdian 15 tahun di BATAN, 1989, Piagam Penghargaan Rapat Kerja Setjen Dewan Hankamnas dengan Lembaga 1991, Formal Penyelenggaraan Pemerintahan Negara tentang Materi GBHN 1993 Setjen Dewan Hankamnas, Rapat Kerja Terbatas Perkiraan Strategik Nasional Jangka Sedang 1993-1998, Setjen Dewan Hankamnas tahun 1991 dan Satyalancana Karya Satya Negara RI 1996.

**Pengalaman lain:** kunjungan ke luar negeri lebih dari lima puluh kali ke berbagai negara dalam rangka seminar, kerjasama, studi banding antar lembaga pemerintah dan lain-lain.

**Keluarga:** menikah dengan **Gusti Bandoro Raden Ayu Sri Kusaladewi, binti Sri Sultan Hamengkubuwono IX** tahun 1982 dan telah dikarunia tiga orang putra yaitu, RM. Bibid Kuslandinu Bayubudi, S.H (lahir: 18-11-1984), Diplomat Muda Kemlu, RM. Kuslandita Damarjati, S.Kom (lahir: 14-04-1986) Engineer XL dan RM. Kuslandika Kusuma Aji (lahir: 18-11-1996) pelajar.