

## 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.

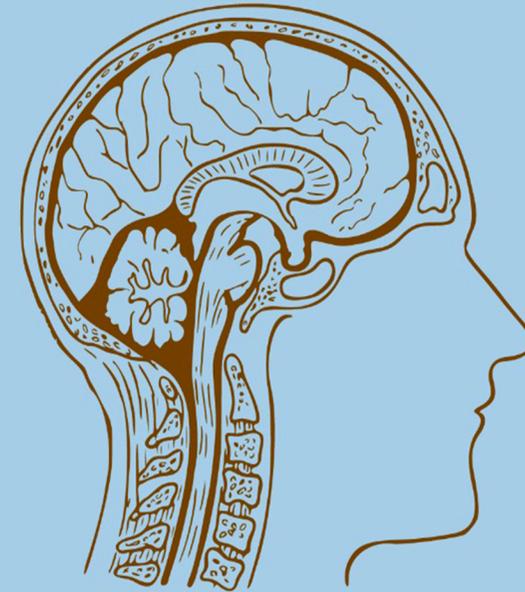
**Keluarga:** menikah dengan **Gusti Bandoro Raden Ayu Sri Kusladewi**, binti **Sri Sultan Hamengkubuwono IX** tahun 1982 dan telah dikarunia tiga orang putra yaitu, RM. Bibid Kuslandinu Bayubudi, S.H (lahir: 18-11-1984), Diplomat Muda Kemlu, RM. Kuslandita Damarjati, S.Kom (lahir: 14-04-1986) Engineer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



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

Hubungan Otak, HB, Volume Darah Dengan Lima Organ Tubuh

# Hubungan Otak, HB, Volume Darah Dengan Lima Organ Tubuh



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

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

**HUBUNGAN OTAK, HB, VOLUME DARAH  
DENGAN LIMA ORGAN TUBUH**



**HUBUNGAN OTAK, HB, VOLUME DARAH  
DENGAN LIMA ORGAN TUBUH**

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

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

Penyunting : RM. Bibid Kuslandinu Bayubudi

Ukuran Buku : 15 cm X 23 cm + R.xi+ 149 halaman

ISBN : 978-623-7273-752

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 di lindungi oleh Undang-Undang

**SAMBUTAN**  
**PEMBINA YAYASAN AR-RIDLO**  
**Prof. DR. H. Arief Sazili Rachmat**

Assalamu'alaikum Wr. Wb

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

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

Bahan Buku ini merupakan catatan tentang "Deteksi Empirik" yang penulis telah dilakukan sampai selesai. Dengan tersusunnya menjadi sebuah buku kesehatan semoga bisa dijadikan pedoman untuk menjaga kesehatan. Melalui tanda-tanda dan penanggulangannya, dapat secara dini dilakukan tindakan pencegahan sebaik-baiknya.

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

*Wassalamu'alaikum Wr Wb*

## **SAMBUTAN**

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

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

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 Arif. 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 tersembuhkan 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 sebagaimana Ilmu kedokteran barat, tetapi sesungguhnya Prof Arief memiliki metode sendiri yang dinamakan sebagai pengobatan dengan cara Fisioterapi Ar-ridlo. Prof Arief memiliki kearifan 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 ke dalam 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 dipimpinya 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 Wr Wb.*

## KATA PENGANTAR PENULIS

Pembahasan kesehatan manusia sangat menarik dan tak pernah tahu kapan ujungnya. Melalui kegiatan rutin tiap hari Jumat malam, di Jalan Pertengahan no 1 Cijantung, Jaktim.

Prof DR H Arief S Rachmat, memberikan ceramah kesehatan, suatu kegiatan yang melulu mencari ridlo Allah, di bawah Yayasan Ar Ridlo. Catatan tentang kesehatan Fisioterapi untuk Bugar sampai Usia Lanjut, telah terbit dalam buku jilid 1 dan 2 dengan Judul Buku “Terobosan Baru Fisioterapi, Bugar Sampai Usia Lanjut”.

Dalam Buku sebelumnya telah diurai mengenai kesehatan Ar Ridlo, dengan pendekatan hulu atau penyebab gangguan kesehatan yang intinya gangguan kesehatan dapat terjadi bila “mesin-mesin” metabolisme (lambung, liver, ginjal, paru-paru), sebagai hulu dari proses kehidupan terganggu. Penyegaran kembali lima organ tubuh itu menjadi kunci kesehatan agar bugar sampai usia lanjut.

Penyegaran kembali dilakukan melalui tiga langkah yaitu pola makan dan makanan yang halalan toyibah, pantang sesuai gen/ kondisi pasien, dan fisioterapi dengan diurut/ senam terapi. Dalam hal pasien sudah tidak mampu membangun kemampuannya sendiri untuk sehat, maka intervensi yang biasa dilakukan dalam ilmu kedokteran mutlak diperlukan. Oleh sebab itu pendekatan kesehatan dan pendekatan medik saling melengkapi (komplementer).

Pada buku ini dibahas dan diurai tentang bagaimana mendeteksi secara empirik, gangguan kesehatan, dengan tiga metode yang saling melengkapi. Metode pertama dengan melihat postur, metode kedua melalui tensi yang juga sudah dibahas sebagian pada buku sebelumnya, dan metode ketiga adalah melalui kondisi oksigen dan darah. Dari deteksi ini dapat dilihat dengan mudah kondisi seorang sehingga tindakan apa saja untuk pencegahan maupun penanggulangannya. Dengan mengetahui tanda-tanda dan penaggulangannya, diharapkan dapat membantu penyehatan individu, keluarga dan masyarakat secara luas, dengan kemudahan yang sangat mudah.

Ucapan terima kasih disampaikan kepada semua pihak yang membantu terselesaikannya catatan ini, khususnya kepada Prof DR H Arief S Rachmat yang telah dengan sabar dan santun dengan ilmunya yang luas memberikan bimbingan yang tak kenal lelah. Terima kasih juga disampaikan kepada Dr. dr. Siti Fadhilah Supari,Sp.JP (K), Menteri Kesehatan Kabinet Bersatu, yang banyak memberikan koreksi agar apa yang dicatat tidak kontroversial dengan ilmu kedokteran, mengingat penulis memiliki latar belakang ilmu kedokteran yang sangat sedikit. Saran dan kritik untuk perbaikan dapat disampaikan kepada penulis melalui alamat Yayasan Ar Ridlo di atas.

Jakarta, Februari 2024  
Penulis

## DAFTAR ISI

Sambutan Prof. Dr. H. Arief Sazili Rachmat.....	i
Sambutan Dr. dr. Siti Fadihlah Supari, Sp.JP (K)...	ii
Kata pengantar.....	vii
Daftar isi.....	lx
<b>BAB I: SENAM TERAPI AR-RIDLO.....</b>	<b>1</b>
1.1 Aturan Yang Berlaku Dalam Senam Terapi...	1
Kegiatan Senam Bersama Fisioterapi Yayasan Ariddlo.....	29
<b>BAB II. DETEKSI EMPIRIK.....</b>	<b>31</b>
A POSTUR	
.	
Kepala.....	33
Mata.....	33
Telinga.....	34
Hidung.....	34
Bibir .....	34
Mulut .....	35
Tekak .....	35
B LEHER SAMPAI PUSER.....	35
Jantung.....	36
Paru-paru.....	36
Liver.....	36
Lambung.....	37

Lambunng kronis.....	37
Liver Hepatitis.....	38
Puser Ke Bawah.....	38
<b>C TENSI.....</b>	<b>44</b>
Tensi Rendah.....	45
Tensi Tinggi.....	48
Sistolik.....	51
Diastolik.....	54
Nadi.....	57
<b>D OKDA.....</b>	<b>58</b>
Oksigen Normal.....	59
Okasigen Plus.....	60
Oksigen Minus... ..	61
Oksigen.....	65
Volume Darah.....	71
Kekentalan Darah.....	71
<b>E TIMBULNYA GANGGUAN PENYAKIT.....</b>	<b>72</b>
Oksigen Normal.....	73
Oksigen Plus.....	97
Oksigen Minus.....	125
<b>BAB III. RINGKASAN SEHAT DENGAN FISIOTERAPI ARRIDLO.....</b>	<b>100</b>
<b>BAB IV. PENUTUP.....</b>	<b>133</b>

<b>BAB V. DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>140</b>
<b>BAB VI. LAMPIRAN .....</b>	<b>146</b>
<b>BAB. VII. DAFTAR RIWAYAT PENULIS .....</b>	<b>147</b>



## **BAB I**

### **SENAM TERAPI AR-RIDLO**

#### 1.1 ATURAN YANG BERLAKU DALAM SENAM TERAPI INI:

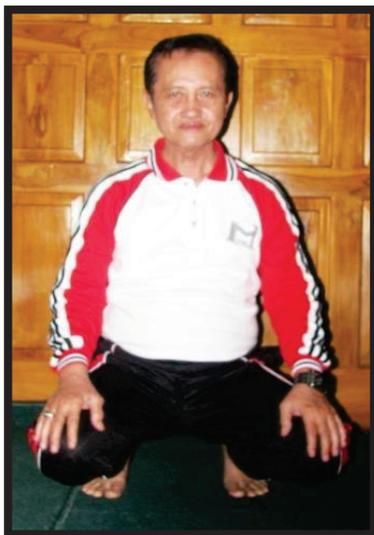
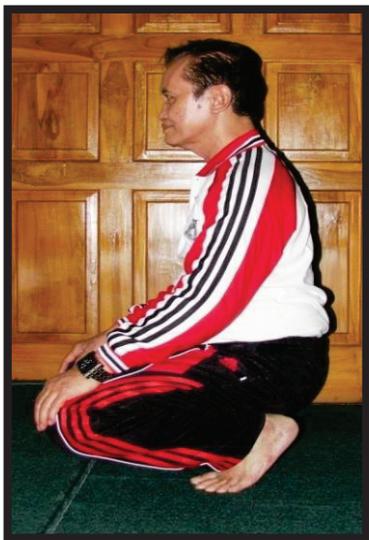
- a. Peserta diharuskan memakai pakaian olahraga
- b. Senam tidak dilakukan pada saat perut kosong atau kekenyangan.
- c. Pandangan harus selalu ke depan (jangan menunduk).
- d. Pernapasan melalui hidung dan dikeluarkan melalui mulut. Sebaiknya melakukan pernapasan perut, menarik nafas lewat hidung di keluarkan melalui mulut (tarik langsung hembuskan). Setiap gerakan di ulang 3 (tiga) kali, selama 15 detik (hitungan) untuk bagian kanan dan kiri dan 30 detik (tiga puluh detik) untuk satu gerakan.
- e. Penderita penyakit tertentu, dianjurkan memperbanyak (di ulang lebih dari 3 kali) terapi pada organ yang bermasalah, misalnya orang yang livernya lemah, harus memperbanyak terapi nomor 4.
- f. Terapi ini boleh dilakukan tiap hari, bagi siapapun baik yang mempunyai tekanan darah tinggi atau tekanan darah rendah. Senam di lakukan 1 (satu) jam setelah makan.

#### **TERAPI 1 UNTUK SELURUH ORGAN TUBUH**

**Pelaksanaan:**

Lakukan gerakan berdiri sambil jinjit, jongkok jinjit. Selama jongkok maupun berdiri jinjit, tarik napas dari hidung, keluarkan dari mulut. Lakukan hitungan sebanyak 30 kali bernapas setiap gerakan (berdiri jinjit atau jongkok) jinjit. Jinjit (berdiri atau jongkok) diusahakan setinggi mungkin.





Manfaat:

Terapi ini sangat bermanfaat untuk mengaktifkan kelima organ tubuh kita yaitu paru-paru, lambung, liver, jantung, ginjal. Jika dilakukan setiap hari. Insya Allah kita akan menjadi sehat.

## **TERAPI 2 UNTUK PARU-PARU**

Pelaksanaan:

Gerakan ini modifikasi dari gerakan takbir, belikat diusahakan sampai terasa beradu. Lakukan selama  $\frac{1}{2}$  menit atau kira-kira 30 kali hitungan. Turunkan tangan pelan-pelan, sambil istirahat tarik napas panjang dari hidung, keluarkan dari mulut. Ulangi gerakan takbir sebanyak 3 kali.

Manfaat :



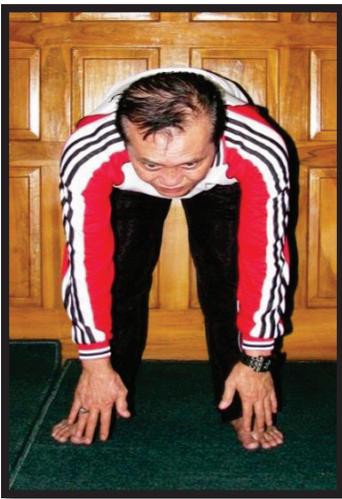
Untuk mengembalikan / menormalkan fungsi paru-paru. Bagi penderita paru-paru, gerakan ini sebaiknya dilakukan lebih dari 3 kali.

### **TERAPI 3 UNTUK LAMBUNG**

Pelaksanaan :



Gerakan ini merupakan modifikasi dari gerakan ruku. Ruku selama  $\frac{1}{2}$  menit: (napas 30 hitungan). Diusahakan untuk bisa memegang lengan kaki, pandangan ke depan (jangan menunduk, karena akan menjadi pusing). Setelah 30 kali hitungan, berdiri tegak dan tarik napas panjang



beberapa kali. Lakukan minimal 3 kali di ulang.

Manfaat :

Bagi pasien yang bermasalah pada lambungnya, silahkan gerakan ini diperbanyak.

## TERAPI 4 UNTUK LIVER

Pelaksanaan :



Modifikasi gerakan sujud, lebar kaki lurus pinggang, pantat jangan diangkat, letakkan tangan di depan, membungkuk dengan 30 kali hitungan sambil tarik napas dan buang, pandangan ke depan. Setelah selesai, istirahat, tarik napas panjang dari hidung dan keluarkan dari mulut. Lakukan gerakan sujud sebanyak 3 kali. Bagi orang yang berlambung tipis, gerakan ini sebaiknya dilakukan lebih dari 3 kali.

Manfaat :

Selain untuk memperbaiki kerja liver, gerakan ini baik untuk orang yang bermasalah pada liver dan paru-paru.



## TERAPI 5 UNTUK JANTUNG



Pelaksanaan :

Posisi seperti duduk diantara dua sujud, tetapi satu kaki ke depan (selonjor), tangan diletakkan di lutut, Tarik dan buang napas sambil tegak dan membungkuk, 15 kali hitungan.

Pandangan ke depan. Istirahat, kemudian ganti kaki yang diselonjorkan.

Ulangi masing-masing kaki 3 kali, bergantian kaki kanan

di depan telapak kaki kiri diduduki, kaki kiri di depan telapak kaki kanan diduduki.





Manfaat :

Gerakan ini selain untuk orang yang bermasalah pada jantungnya, baik untuk terapi hipertensi, kadar kolesterol tinggi, dan gula darah tinggi/ diabet, diabetes.

## **TERAPI 6 UNTUK GINJAL**

Pelaksanaan :



Telapak kaki dipertemukan sambil ditarik merapat ke arah badan selama kurang lebih 30 detik sampai kedua telapak kaki terasa hangat, kemudian didorong telapak

kaki sedikit ke depan (kurang lebih 10 cm) telapak tangan masing-masing di kiri dan kanan dari telapak kaki yang di katupkan, saat membungkuk tarik napas dan hembuskan saat tegak, gerakan tegak dan membungkuk, 30 kali hitungan. Istirahat 10 detik dan ulangi lagi sebanyak 3 kali.

Manfaat :

Terapi ini baik untuk orang yang bermasalah pada ginjalnya, kolesterol, gula darah, tensi yang tinggi, penderita pengapuran, reumatik dan asam urat.

### **TERAPI 7 UNTUK BERO/ PERANAKAN**

Pelaksanaan :

Kaki bersila, lutut ditumpangkan ke lutut yang lain sehingga telapak kaki simetris (dilihat dari atas). Tangan diletakan di samping lutut, membungkuk dan tegak setiap napas (keluar dan menghirup) sebanyak 30 kali hitungan. Istirahat, ganti kaki lain yang ditumpangkan. Ulangi masing-masing 3 kali

**Manfaat :**



Terapi ini sangat bermanfaat untuk mereposisi dan mengembalikan bero dan peranakan kembali kepada posisi semula. Juga bermanfaat untuk terapi paru-paru

### **TERAPI 8 UNTUK LIVER DAN GINJAL**



**Pelaksanaan :**

Posisi duduk, kaki dibuka, tangan ke depan, tegak dan membungkuk sambil tarik napas dan menghembuskan napas 30 kali hitungan, pandangan selalu ke depan. Istirahat, 10 detik ulangi sampai 3 kali.



**Manfaat :**

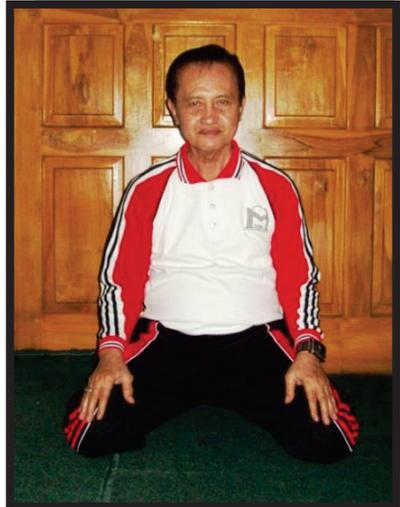
Terapi ini sangat bermanfaat baik untuk orang yang bermasalah pada liver dan ginjalnya.

## TERAPI 9 UNTUK PARU-PARU DAN BERO/ PERANAKAN



### **Pelaksanaan :**

Di awali posisi kaki di luruskan ke depan (selonjor) kemudian tarik kedua kaki dirapatkan lutut nempel di bawah dagu, kedua tangan melipat sehingga lutut beradu erat-erat, tarik napas panjang dari hidung dan keluarkan dari mulut, 30 kali hitungan kemudian di luruskan kembali. Istirahat selama 10 detik diulangi 3 kali.

**Manfaat :**

Terapi ini sangat bermanfaat baik untuk orang yang bermasalah pada paru-paru, bero dan peranakan.

**TERAPI 10 UNTUK SELURUH ORGAN TUBUH****Pelaksanaan :**

Duduk diantara dua sujud, jari kaki kiri dan kanan di tekuk. Tarik napas dari hidung, keluarkan dari mulut, 30 kali. Istirahat 10 detik, ulangi masing-masing kaki, 3 kali.

**Manfaat :**

Terapi ini sangat bermanfaat untuk seluruh organ



tubuh dengan mengembalikan fungsinya kembali seperti sedia kala.

## **TERAPI 11 GINJAL DAN LAMBUNG**

### **Pelaksanaan :**

Kedua kaki selonjor agak dibuka lebar, tangan memegang salah satu lutut. Membungkuk - tegak sambil menghembus dan menarik napas sebanyak 15 kali kaki kanan dan kiri. Ulangi untuk masing-masing kaki sebanyak 3 kali.

**Manfaat :**

Terapi ini sangat bermanfaat baik untuk orang yang bermasalah pada ginjal dan lambungnya.

**TERAPI 12 UNTUK JANTUNG DAN PARU-PARU****Pelaksanaan :**

Duduk bersila, tumpangkan kaki di paha, membungkuk - tegak sambil menghembuskan dan tarik napas sebanyak 15 kali hitungan bergantian kaki kanan dan kiri. Ulangi untuk masing-masing tiga 3 kali.

**Manfaat :**

Terapi ini sangat bermanfaat baik untuk orang yang bermasalah pada jantung dan paru-paru.



## TERAPI 13 UNTUK GINJAL DAN LIVER



### **Pelaksanaan :**

Berdiri, kaki diregangkan, tangan memegang satu kaki, hitung 15 kali hitungan bergantian kanan dan kiri. Istirahat, kemudian ulangi untuk masing-masing kaki 3 kali.

### **Manfaat :**

Terapi ini sangat bermanfaat baik untuk orang yang bermasalah pada ginjal dan livernya





## **TERAPI 14 UNTUK LAMBUNG DAN PARU-PARU**

### **Pelaksanaan :**

Duduk, kaki selonjor selebar pinggul, sebelah tangan diletakkan di salah satu sisi (kin atau kanan) sedangkan satu tangan di julurkan ke belakang dengan siku di tekuk, pandangan melihat ke ujung jari tangan yang di julurkan

dengan posisi pinggang tidak boleh berubah sambil menarik dan menghembuskan napas. Hitung 15 kali bergantian kanan dan kiri. Istirahat, kemudian diulangi untuk masing-masing sisi 3 kali.

**Manfaat :**

Terapi ini sangat bermanfaat baik untuk orang yang bermasalah pada lambung dan paru-paru



## **TERAPI 15 UNTUK GINJAL DAN LAMBUNG**

### **Pelaksanaan :**

Seperti duduk di antara dua sujud, kaki yang satu di tekuk jari kaki dan kaki yang satu di selonjorkan tangan di letakkan pada lutut dan sebelah lutut. Membungkuk dan tegak sambil menghembus dan menarik napas sebanyak 15 kali bergantian kanan dan kiri. Ulangi 3 kali dengan kaki bergantian.

**Manfaat :**

Terapi ini sangat bermanfaat baik untuk orang yang bermasalah pada ginjal dan lambungnya.

## TERAPI 16 UNTUK GINJAL & PARU-PARU



### Pelaksanaan :

Berdiri, kaki renggang, tangan satu ke bawah dan satu ke atas, pandangan ke tangan atas, sambil tank napas dan hidung, keluar dari mulut sebanyak 15 kali bergantian kanan dan kiri. Ulangi masing-masing kaki 3 kali.

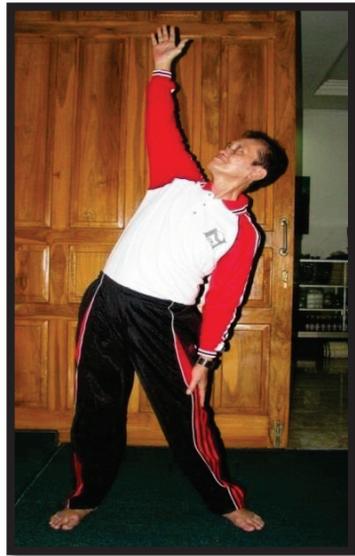
### Manfaat :

Terapi ini sangat bermanfaat

baik untuk orang yang bermasalah pada ginjal dan paru-paru.

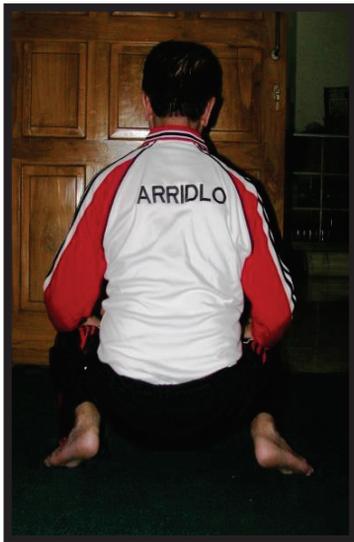
## TERAPI 17 UNTUK SELURUH ORGAN TUBUH TERUTAMA JANTUNG

Pelaksanaan :





Duduk, kedua kaki dilipat, kedua ujung kaki menancap ke lantai, pinggul diantara dua tumit. Membungkuk dan tegak sambil riienghembuskan dan menarik napas. Lakukan 30 kali pernapasan. Ulangi 3 kali. Perbedaan dengan terapi 3 (lambung) adalah terletak pada posisi pinggul diantara dua kaki. Pada terapi 3, pinggul merapat pada kedua kaki.



### **Manfaat :**

Dengan menerapkan terapi Ar-Ridlo ini, Insya Allah 5 organ tubuh akan menjadi aktif dan kita akan menjadi sehat serta perkasa.

**KEGIATAN SENAM BERSAMA FISIOTERAPI  
YAYASAN ARRIDLO**





## **BAB II**

### **DETEKSI EMPIRIK**

Deteksi empirik dapat ditentukan melalui tiga indikator yaitu **POSTUR, TENSI** dan **OKDA** (oksigen + darah).

#### **A. POSTUR**

Yang dimaksud dengan postur adalah penampakan tubuh yang langsung dapat dibaca tentang kondisi kesehatan seseorang. Sebagai contoh seorang yang lemas, menunjukkan bahwa ia tidak sehat.

Simetri tubuh. Puser kita anggap sebagai pusat untuk mengukur panjang dari puser ke telapak kaki, namakan panjangnya  $p_b$ , dan puser ke ujung jari saat tangan kanan diluruskan ke atas, namakan  $p_a$ . Bila  $p_a > p_b$ , umumnya, tensi tinggi, dan sebaliknya, bila  $p_b > p_a$ , maka tensi rendah. Bila diukur panjang lutut ke telapak kaki ( $l_k$ ) seharusnya sama dengan panjang siku ke ujung jari ( $s_j$ ). Bila  $s_j > l_k$  maka umumnya tensi tinggi, sebaliknya bila  $s_j < l_k$  tensi rendah. Panjang dagu ( $d_g$ ) seharusnya sama dengan panjang jidad ( $j_d$ ). Bila  $j_d > d_g$  umumnya tensi tinggi dan  $d_g > j_d$  tensi rendah. Contoh lain bila siku nyeri lemas, terkait dengan S-, O2-, pangkal lengan kram S+, O2-.

Dari nadi dapat juga dilihat, bila cepat itu terkait penyumbatan. Kalau lambat itu terkait pembengkakan

atau klep jantung bocor. Inilah perbedaan antara barat dan kita. Barat lebih percaya pada alat, sedangkan kita pada pengalaman dengan badan kita sebagai alat yang sangat canggih, di samping mengikuti perkembangan kedokteran barat. Selanjutnya marilah kita lihat indikator mulai dari kepala sampai kaki.

### **Kepala**

Migraine karena HB-, Vertigo karena O2-. Kepala berat , tidak enak, mengantuk, tidur tak bisa karena HB-, Rambut yang rontok/ cepat ubanan menunjukkan S-, karena pasokan darah dengan nutrisinya ke rambut menjadi kurang. S- terkait dengan O2-. Wajah pucat kekurangan VD ( volume darah).

### **Mata**

Pandangan terganggu, katarak, stroke mata, glukoma krena HB-, S+,D<100 glukoma, S+, D>100 katarak. Mata silindris dengan kacamata + atau – karena HB+. Mata kuning, sudut mata mengecil, menunjukkan liver lemah terkait dengan S-, O2- . Mata merah, sudut mata membesar, terkait dengan S+, O2-

### **Telinga**

Telinga dingin, telinga berdengung, terkait dengan S-, O2-. Telinga hangat S+, O2-

### **Hidung**

Lubang hidung mengecil, bibir kering, tenggorokan kering, terkait dengan S-, O2-, atau S+, O2-.. Hidung

polip karena HB-. Sinusitis, sesak napas, karena darah encer, bisa kena bronchitis, sampai TBC, karena HB+

Bibir

Bibir basah, tenggorokan basah, selalu berliur, ngeces, bahu berat, salah tidur bermasalah karena O2+.

Mulut

Sariawan karena HB-. Lidah pucat gejala tipus. Tidur ngorok/ mendengkur karena HB-

Tekak, ke dalam akibat TBC

## **B. LEHER SAMPAI PUSER**

Titik-Titik Deteksi (lihat gambar 1)

Bila ditekan sakit pada titik (lihat gambar)

1 atau 2 maka ada kelainan di paru-paru, mungkin TBC, bronchitis atau O2-. Bila 1 sakit berarti O2-, bila 2 berarti bronchitis, bila seluruh berarti TBC. Paru-paru bermasalah karena HB- (minus). 3 dan 4 berarti jantung, puting ada lingkaran pucat, denyut jantung cepat.

5 liver, liver bermasalah bila bawah/ tulang rusuk ditekan sakit sakit, merasakan senep/ sebah, sering narik napas panjang, mules dikira sakit perut.

a. dan c. jantung

was-was, penakut, tidak percaya diri, bencong, pasien disuruh angkat tangan, bila kiri duluan jantung lemah.

b. Paru-paru, paru-paru juga dapat dideteksi dengan memasukkan telapak tangan ke ketiak, bila T-, paru-paru bermasalah atau pernapasan terganggu. Pasien disuruh angkat tangan, bila kanan duluan, paru-paru lemah.

d. Liver, bila pasien disuruh mengangkat tangan dan reaksi lambat berarti liver lemah. Kadang di selangkangan gatal (kurapen), itu akibat liver dan ginjal kurang baik. Liver yang lemah mengakibatkan seorang mudah alergi. Kalau darah rendah itu akibat liver lemah, bila darah tinggi itu akibat ginjal bermasalah.

e. Lambung, bila e ditekan sakit dengan demam itu tipus, e dan paru-paru bermasalah suhu normal (TN) atau rendah (T-) itu jantung bermasalah, e dan T+ itu lambung bermasalah. Bila pasien disuruh angkat tangan tidak bisa lurus itu karena lambung sakit kemungkinan gastritis. Anak yang malam tak bisa tidur atau rewel, itu lambung dan liver terganggu.

f. Lambung kronis, lambung juga dapat dideteksi dengan memasukkan telapak tangan ke ketiak, bila T+ berarti ada radang di lambung. Anak yang malam tak bisa tidur atau rewel, itu lambung dan liver terganggu. g liver, g dan 5 itu liver, bila kanan sakit, kiri tidak, itu hanya lemah liver, bila keduanya itu sakit liver. Bila ditekan kiri sakit diikuti batuk atau dehem, itu positif gejala hepatitis. Hepa A perut buncit, hepa B perut keras, hepa C puser mengkerut ke dalam (mengecil).

**Puser Ke Bawah.**

Organ yang ada hanya ginjal. Kelainan ginjal diperiksa dari selangkangan, di situ ada kelenjar. Bila ditekan, kanan sakit, maka ginjal kanan bermasalah, bila kiri, kiri bermasalah. Kalau sakit itu hipertensi. Masalah ginjal itu bisa berupa endapan, prostat, pengapuran. Pada laki-laki, di bawah testis ada pembengkakan. Kalau gagal ginjal, kepala penis menghitam. Bila ada endapan saja belum tentu gagal ginjal, meskipun HB rendah. Dengan endapan menyebabkan kencing tersendat, ada yang anyang-anyangen. Kalau liver lemah, biji testis keras, tidak kenyal. Kalau besar sebelah tidak masalah, tapi kalau besar keduanya mungkin hernia. Yang normal kantong testis akan turun (nggandul), kalau kantong selalu kencang, itu ginjal bermasalah, atau hipertensi. Kalau kendor terus itu gejala hepatitis. Bila dirangsang dengan suhu panas atau dingin penis bereaksi, berarti itu normal. Dalam keadaan tidak terangsang penis kecil, kalau terangsang memanjang. Kalau terangsang atau tidak tetap segitu itu ginjal bermasalah, bisa terkena stroke ginjal, lumpuh tangan dan kaki kiri. Dinamakan alat vital karena dari situ dapat dilihat masalah ginjal. Kalau dari anus, laki-laki perempuan memberikan informasi diagnosis sama.

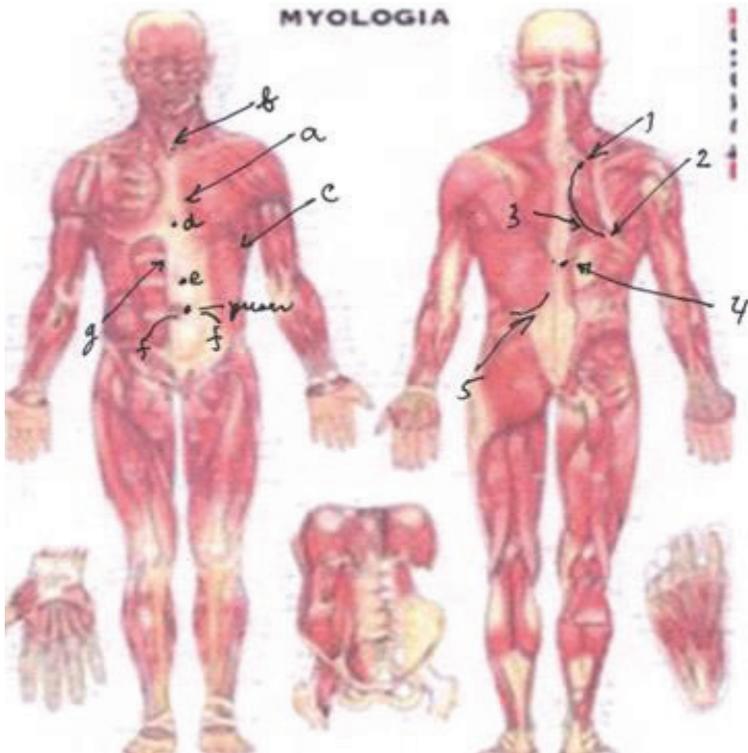
Yang sering kencing belum tentu diabetes, atau hepatitis, karena bisa saja diakibatkan oleh turun berok. Rongga kandung kemih jadi kecil karena terdesak oleh usus besar yang turun menekan. Kadang di selangkangan

gatal (kurapen), itu akibat liver dan ginjal kurang baik. Liver yang lemah mengakibatkan seorang mudah alergi. Kalau darah rendah itu akibat liver lemah, bila darah tinggi itu akibat ginjal bermasalah. Endapan bisa terjadi di ureter, bisa di kantong kemih.

Terkait dengan alat vital, kantong sperma ada di testis, sedang untuk perempuan ada di payudara. Bila persediaan hormone berlebihan pada laki-laki sering sakit perut, karena ada kelenjar parikokel yang mendapat tekanan lebih, ia ada di bawah perut. Orang yang kelebihan hormon ini orangnya pengkhayal, dengan olah raga akan normal kembali. Parikokel terjadi karena orangnya malas, tidak olah raga. Bagi perempuan yang kelebihan hormon, mens yang tidak teratur kadang pendek kadang panjang sekali. Kelenjar hormon bagi perempuan ada di payudara, kalau laki-laki di testis. Bila untuk perempuan ginjal kurang baik, maka payudara bisa terkena tumor atau kanker. Ini karena pengeluaran hormon tersendat atau tak teratur, karena peranakan yang letaknya tidak benar, atau ada pengendapan. Bila kiste ada di payudara, dan tumor di ketiak. Kiste naik ke ke leher akan membengkak disebut teroid, sedang kalau dua-duanya naik akan membengkakkan paratroid, kelenjar di bawah telinga. Kalau anak kecil liver lemah maka warna kemaluan agak pucat, sedang kalau warna agak merah ada masalah dengan lambung dan ginjal. Kalau pada orang dewasa warna menghitam. Kalau tensi tinggi ada benjolan nongol.

Akibat pada ginjal yang O2- cepat capek, prostat, batu ginjal, banyak endapan, besar, pada selangkangan ada kelenjar terasa ngilu, laki-laki testis ngilu seperti hernia, perempuan mens tak teratur Bila O2+, lutut sakit/ lemas, gerah/ banyak keringat. Kalau anak rewelnya siang malam itu turun berok.

Anus: anus yang benar seperti bentuk jari muluk rata, dan rapat. Kalau dubur nongol itu liver lemah, kalau keluar sekali itu wasir ambeien, gejala hepatitis. Dengan memeriksa pantat bila kelihatan liver lemah itu orangnya pelupa. Sebagai dokter anak, dapat dengan cepat mengetahui kondisi anak dengan melihat anus dan kemaluan. Kedua tempat pembuangan ini menjadi muara yang terkena langsung dampaknya, dari warna bentuk dll. Sehingga pasien yang tak dapat ditanya seperti anak-anak, orang pingsan, atau bunuh diri, dapat dilihat dari sini.



Gambar 1

Yang sering kencing belum tentu diabetes, atau hepatitis, karena bisa saja diakibatkan oleh turun berak .Rongga kandung kemih jadi kecil karena terdesak oleh usus besar yang turun menekan. Endapan bisa terjadi di ureter, bisa di kantong kemih. Dalam pembahasan ini

tidak ada porno, karena semua ilmiah, dan agar semua jelas.

### **C. TENSI**

Tensi darah memberikan informasi mengenai : a). sistolik (S), yaitu tekanan jantung mulai berdenyut saat jantung berkontraksi memompa darah, diukur dalam cm Hg, normalnya berharga 120, b).diastolik (D) yaitu tekanan darah saat jantung relaksasi menyedot kembali darah, normalnya berharga 80, c). nadi atau jumlah denyut (N), normalnya berharga 80. Mereka yang bertekanan darah rendah , tensi di bawah 120/80. Masih dikatakan normal bawah bila tensi 115/75. Di bawah itu dikatakan tensi rendah. Normal atas bila tensi maksimum 140/90. Di atas itu dikatakan tensi tinggi

#### **TENSI RENDAH \***

Tekanan darah rendah dapat diakibatkan oleh volume darah yang kurang, perubahan hormonal, pelebaran pembuluh darah, pengaruh obat-obatan, kurang darah, masalah jantung, masalah kelenjar endokrin, heatstroke, kekurangan elektrolit, obat-obatan, terutama alpha dan beta blocker yang memperlambat aliran darah karena tekanan maupun denyut jantung dikurangi. Tensi rendah juga terjadi karena lemah jantung (bradycardia), luasnya kerusakan jaringan jantung (myocardial fraction)

Kurangnya volume darah atau hypovolemia dapat terjadi karena pendarahan (hemorrhage), kurang asupan

cairan, disebabkan oleh minum atau kehilangan cairan yang berlebihan (karena mencret-mencret atau muntah-muntah). Kurangnya volume darah juga dapat terjadi karena pemakaian pelancar kencing (diuretic). Tekanan darah rendah juga dapat diakibatkan oleh paparan matahari dalam jangka waktu lama (heat stroke). Bisa saja tubuh cukup cairan, tetapi kekurangan elektrolit. Tidak adanya keringat, kepala terasa ringan dan air seni berwarna kuning tua bahkan cenderung coklat merupakan indikator-indikator kurangnya cairan.

Pelebaran pembuluh darah yang berlebihan (Excessive vasodilation), atau tidak cukupnya pembuluh darah menahan tekanan (terutama pada arterioles), akan menyebabkan tekanan darah rendah.. Pelebaran pembuluh darah yang berlebihan dapat juga terjadi karena sepsis, acidosis, atau obat-obatan, seperti Glyceryl trinitrate, calcium channel blockers, atau AT1 receptor antagonists (Angiotensin II receptor type 1). Banyak obat dan cara anestesi, termasuk spinal anesthesia dan kebanyakan anestesi yang dihirup, menimbulkan pelebaran pembuluh darah yang mencolok. Tekanan darah rendah juga dapat diakibatkan oleh akibat samping herbal tertentu, yang mana herbal tersebut dapat berinteraksi dengan obat-obatan tekanan darah rendah. Sebagai contoh adalah theobromine yang terdapat dalam *Theobroma cacao*, yang menurunkan tekanan darah dengan cara melebarkan pembuluh darah (vasodilator) dan juga sebagai diuretik (pelancar

kencing), dan telah digunakan untuk mengobati tekanan darah tinggi. Tensi darah rendah umumnya diderita oleh mereka yang berlambung tipis, (ada juga yang lambung tebal), liver lemah, sehingga dengan pola makan dan makanan yang kurang sesuai mengakibatkan tensi rendah.

#### TENSI TINGGI \*

**Hipertensi (HTN)** atau **tekanan darah tinggi**, kadang-kadang disebut juga dengan **hipertensi arteri**, adalah kondisi medis kronis dengan tekanan di atas 140/90 secara terus menerus. Hipertensi memberikan faktor resiko terhadap serangan jantung atau stroke infark miokard, gagal jantung, aneurisma arteri, arteri perifer, dan ginjal kronis. Harapan hidup juga kebanyakan diperpendek. Pola makan, makanan dan gaya hidup dan gen ikut menentukan tensi tinggi. Gen terkait dengan keturunan. Jantung dan paru-paru diturunkan gen nya secara lurus (dari ayah ke anak laki-laki, dari ibu ke anak perempuan).

Dalam dunia kedokteran kemajuan ilmunya telah jauh berkembang, biasanya obat penurun tensi harus diminum seumur hidup sampai dokter membolehkan berhenti. Dengan pola makan dan pola hidup, tensi tinggi dapat dikendalikan. Pola makan dan gaya hidup dipelajari dalam ilmu kesehatan dan ilmu kedokteran. Dengan diet tertentu, tensi darah dapat kembali normal tanpa harus minum obat. Banyak orang tidak menyangka bahwa

seseorang yang biasanya mengalami tekanan darah rendah suatu kali dapat juga mengalami tekanan darah tinggi, atau sebaliknya. Oleh karena itu pengontrolan tekanan darah perlu dilakukan secara rutin.

Tekanan darah umumnya meningkat seiring dengan bertambahnya umur /penuaan . Pengurangan asupan kadar garam di satu sisi dapat menurunkan tekanan darah, demikian juga konsumsi buah-buahan dan produk rendah lemak . Di bab lain dibahas tentang pengaruh glukosa pada tensi tinggi, sehingga buah-buahan yang berglukosa tinggi justru menaikkan tensi. Olah raga dan penurunan berat badan dapat juga membantu menurunkan tekanan darah. Stress , tingginya konsumsi kafein dan defisiensi Vitamin D kadang memberikan kontribusi pada tensi tinggi (\*sumber Wikipedia).

#### LAMPIRAN GAMBAR 2 :

(Diagram Tensi Sistolik, Diastolik Dan Denyut Nadi),  
Lihat dihalaman 202.

#### KORELASI EMPIRIK

##### Sistolik

Sistolik yang normal adalah 120 ( $S=120$ ), Bila  $120 < S < 125$ , maka ini digolongkan normal atas, bila  $125 < S < 140$ , masuk waspada ginjal, bila  $S > 140$ , ginjal bermasalah, dikategorikan tensi tinggi.

Pada kesehatan fisioterapi mereka yang tensi tinggi dikelompokkan pada golongan dengan herbal A. Herbal A terdiri atas kombinasi/ campuran daun sirih 20 lembar, janur kelapa putih 10 helai, daun ceplukan 20 helai, gambir 2 butir, daun salam 10 lembar, daun suji 10 lembar, (daun tapak dara dan kembang sepatu masing-masing 20 lembar, sifatnya pilihan, bukan keharusan). Kombinasi ini digodog dengan tiga liter air, sampai mendidih. Diminum 1/3 gelas dua kali sehari sampai habis. Setiap kali mau minum dipanasi lebih dahulu jangan sampai busuk. Kombinasi ini dapat diubah bergantung kondisi pasien.

Pantangan pada golongan ini adalah : es, telur dan daging bebek, alkohol termasuk tape, terigu, coklat, pisang, ketimun, semangka, melon, blewah, labu kuning, oyong/ gambas, nangka, ketan, emping, melinjo termasuk daun melinjo, ikan laut, ikan asin, pindang, petis, terasi, tauco, daging kambing, jeroan, obat-obatan dan jamu lain, kecuali ada ijin therapist yang paham akan kondisi pasien. Bila  $80 > S > 75$ , dikategorikan normal bawah, bila  $75 > S > 70$ , dikategorikan waspada lambung, bila  $S < 70$  lambung bermasalah.

Pada kesehatan fisioterapi mereka yang tensi rendah dikelompokkan pada golongan dengan herbal B. Herbal B terdiri atas kombinasi/ campuran daun sirih 20 lembar, janur kelapa putih 10 helai, gambir 2 butir, daun

sembung 2 lembar, (kulit daun lidah buaya 4 lembar, dan kembang sepatu masing-masing 4 lembar, sifatnya pilihan, bukan keharusan). Kombinasi ini digodog dengan tiga liter air, sampai mendidih. Diminum 1/3 gelas dua kali sehari sampai habis. Setiap kali mau minum dipanasi lebih dahulu jangan sampai busuk. Kombinasi ini dapat diubah bergantung kondisi pasien.

Pantangan pada golongan ini adalah : es, cuka, soda, terigu, saos, alcohol, pengawet, cabe, coklat, obat-obatan dan jamu lain, kecuali ada ijin therapist yang paham akan kondisi pasien.

#### Diastolik (D)

Diastolik normal pada harga 80. Pada kondisi  $80 < D < 85$ , masuk golongan normal atas, bila  $85 < D < 90$ , masuk waspada gula, bila  $90 < D < 110$ , masuk golongan diabet (dengan gula darah sekitar 200), bila  $110 < D < 120$ , masuk golongan diabetes (dengan gula darah sekitar 300), bila  $D > 120$ , masuk golongan diabetes mellitus (gula di atas 300). Dengan gula pada normal atas dan tensi tinggi pada mata akan mudah terkena glukoma, pada gula diabetes dan tensi tinggi mata akan mudah terkena katarak. Kadar gula tinggi biasa terkait dengan tensi tinggi, akan memberikan dampak pada kepala migraine (bila gula < diabetes), vertigo bila gula di atas diabetes. Karena kadar gula tinggi, membuat HB-, dan darah kental, sehingga tensi tinggi. Kadar gula dapat diturunkan dengan herbal kacang panjang. Kacang panjang yang

tua (jangan yang muda, yang tua ditandai kulitnya liat tidak mudah patah). Di dalam kacang panjang yang tua, terdapat biji yang berlendir. Lendir tersebut berbau anyir seperti bau sperma, mengandung insulin alami dengan kadar 90%. Sepuluh helai kacang panjang digepuk dalam plastik (tidak disarankan blender), dicampur air hangat sampai satu gelas. Airnya disaring dan diminum sebagai air insulin alami, yang mampu menurunkan kadar gula, meskipun orangnya resisten insulin.

Gula tinggi dan tensi tinggi juga memberikan resiko stroke. Stroke jantung tandanya kaki kanan, tangan kanan lumpuh diikuti mulut menyon. Stroke ginjal ditandai oleh kaki dan tangan kiri lumpuh. Setelah serangan stroke, tensi turun menjadi normal, bahkan lebih rendah. Dalam terapi kesehatan Arridlo, tensi dinaikkan dulu sampai tensi tinggi sebelum stroke, diberikan herbal tipe A dan diurut.

Kekentalan darah dapat dilihat dengan meneteskan darah dalam tabung berisi air (tinggi 10 cm), sampai ke dasar tabung, tetesan darah tidak menyebar. Bila  $75 < D < 80$ , masuk golongan normal bawah, bila  $70 < D < 75$ , masuk golongan waspada liver, bila  $D < 70$ , liver bermasalah. Kondisi gula darah terkait dengan kondisi liver. Liver yang lemah akibat lambung bermasalah, susah makan, sehingga produksi untuk memenuhi kebutuhan tubuh kekurangan input, khususnya kekurangan gula darah. Kekurangan gula darah

membuat HB+ atau darah encer. Encernya darah memberikan dampak negatif pada liver, jantung dan ginjal. Orang yang darahnya encer,  $D < 75$ , mudah terkena, tipus, hepatitis, sinusitis, kacamata minus dan silindris, ambeien, turun berok/peranakan, wanita menstruasi kurang lancar, laki-laki ejakulasi dini atau bahkan penyakit 6L (letih, lemah, lesu, lemas, lepet, letoi), mudah kram kaki, pelupa, emosional, mudah tersinggung, dan O2-.

Keenceran darah terlihat dari luka yang darahnya menyebar cepat, diusap keluar lagi, bila darah diteteskan ke dalam tabung air, tetesan darah akan langsung pecah menyebar. Untuk menaikkan kadar glukosa darah, perlu asupan pisang raja bulu yang di dalamnya mengandung glukosa tinggi dan air godogan kurma.

### Nadi

Denyut jantung atau nadi N, normalnya  $N = 80$ . Bila  $80 < N < 85$ , jantung berdenyut pada normal atas, bila  $85 < N < 90$ , masuk waspada jantung, bila  $N > 90$ , jantung bermasalah, kemungkinan kelebihan O2, kemungkinan jantung koroner. Bila  $75 < N < 80$ , masuk normal bawah, bila  $70 < N < 75$ , masuk golongan waspada jantung, bila  $N < 70$ , jantung bermasalah, kemungkinan klep jantung bocor. Nadi yang rendah ( $N < 75$ ), membuat orangnya bolot, telmi, dan mudah lelah. Denyut yang tinggi  $N > 110$ , orangnya susah tidur dan sering mimpi buruk mudah lelah, was-was.

#### D. OKDA (O<sub>2</sub>, VD DAN HB)

Tiga parameter ini akan memberikan 27 kombinasi kemungkinan. Untuk memudahkan penulisan kita gunakan simbol O<sub>2</sub><sup>+</sup> untuk kelebihan oksigen, O<sub>2</sub><sup>N</sup> untuk oksigen normal, O<sub>2</sub><sup>-</sup> untuk kekurangan oksigen. Dengan demikian ada tiga kemungkinan kondisi oksigen, yaitu O<sub>2</sub><sup>+</sup>, O<sub>2</sub><sup>N</sup> dan O<sub>2</sub><sup>-</sup> di dalam tubuh seorang. Keadaan volume darah juga dapat terjadi pada kondisi VD<sup>+</sup>, VDN, VD<sup>-</sup>, demikian juga kondisi kekentalan darah atau HB, yaitu HB<sup>+</sup> (encer), HBN, HB<sup>-</sup>(kental). Matriks yang dapat disusun dari kombinasi tersebut adalah sebagai berikut

##### Oksigen Normal (O<sub>2</sub><sup>N</sup>)

No	1	2	3	4	5	6	7
8	9						
O <sub>2</sub>	N	N	N	N	N	N	N
N	N						
VD	N	N	N	+	+	+	-
-	-						
HB	N	+	-	N	+	-	N
+	-						

##### Oksigen Plus (O<sub>2</sub><sup>+</sup>)

No	10	11	12	13	14	15	16
17	18						
O2	+	+	+	+	+	+	+
+	+						
VD	N	N	N	+	+	+	-
-	-						
HB	N	+	-	N	+	-	N
+	-						

### Oksigen Minus (O2-)

No	19	20	21	22	23	24	25
26	27						
O2	-	-	-	-	-	-	-
-	-						
VD	N	N	N	+	+	+	-
-	-						
HB	N	+	-	N	+	-	N
+	-						

Metode sederhana dapat digunakan untuk mengetahui normal tidaknya parameter sehat dari 27 kombinasi (O<sub>2</sub>,VD,HB). Secara lahiriah 27 kombinasi ini menjadi dasar empirik.

Pengelompokan itu dapat didasarkan pada O<sub>2</sub>N yaitu (NNN), (NN+), (NN-), (N+N),(N++),(N+-), (N-N),(N-+), (N- -), sebanyak 9 kemungkinan. Didasarkan pada O<sub>2</sub>+ yaitu (+NN),(+N+), (+N-), (++N),(+++),(++-), (+-N),(+-+),(+- -), ada 9 kemungkinan, dan pada O<sub>2</sub>- yaitu (-NN),(-N+),(-N-), (-+N),(-++),(-+-), (- -N),(- -+),(- - -) ada 9 kemungkinan . Dapat juga dikelompokkan pada tingkat gangguan. Tingkat gangguan 1 , G1:( NN+),(N+N),(+NN),(NN-),N-N), (-NNN), sebanyak 6 kemungkinan. Tingkat gangguan dua G2 : (N++),(N+-), (N-+),(N- -), (+N+),(+N-), (++N),(-N+),(-N-),(+N),(- -N) sebanyak 12 kemungkinan, tingkat gangguan 3 yaitu G3: (+++),(++-),(+-+),(+- -),(-++),(-+-),(- -+), (- - -) sebanyak 8 kemungkinani. Kelompok (NNN) tidak dihitung karena tidak ada gangguan

Pada saat sehat sering orang lupa menjaga kesehatan. Sehat lahir dengan rutin senam terapi, sehat batin dengan rutin mengikuti tausyiah, sehat lahir batin dengan rutin tadarus malam. Seorang bisa sehat lahir tapi sakit batin, bisa sehat batin sakit lahir bahkan bisa keduanya. Bila ada ketimpangan salah satu saja, akan dirasakan malas, artinya salah satu saja sakit, seorang akan malas. Paling bahaya kalau sudah malas makan, maka ini

tanda-tnda akan habis riwayat, karena makan untuk hidup. Kalau sudah malas bernapas, saat koma, maka di situlah tanda akhir hayat. Awal penyakit menimbulkan kemalasan. Yang berbahaya bila terkena penyakit batinhiah, karena kemalasan akan mempengaruhi lahiriah. Dari sakit batinhiah, ia mulai malas melakukan ibadah. Penyakit lahiriah lebih cepat sembuh, bila batin sehat. Penyakit lahiriah lebih ringan, sedangkan penyakit batinhiah akan menimbulkan penyakit kronis yang berbahaya.

Kombinasi O<sub>2</sub>, VD dan HB akan memberikan pengaruh pada ke lima organ tubuh. Ada 27 kombinasi yang terbagi menjadi tiga bagian, yaitu 9 kelompok pertama (O<sub>2</sub>N), 9 kelompok ke dua (O<sub>2</sub>+) dan 9 kelompok ketiga (O<sub>2</sub>-). 9 kelompok pertama memberikan pengaruh terbesar pada mag dan liver, 9 kelompok kedua memberikan pengaruh terbesar pada mag, liver dan ginjal, sedang 9 kelompok terkhir memberikan pengaruh terbesar pada mag, liver, ginjal dan jantung. Paru-paru berdiri sendiri, pengaruh padanya adalah sampingan atau akibat ikutan.

### **Oksigen**

O<sub>2</sub> dapat dites dengan meniupkan napas lewat mulut ke kaca. Bila ada embun berlebihan di kaca itu tanda O<sub>2</sub>+, bila ada embun di kaca terus lenyap itu tanda O<sub>2</sub>N, bila tidak ada embun di kaca itu tanda O<sub>2</sub>-.Bayi yang

premature diletakkan dalam kotak inkubasi agar terjaga suhu dan oksigennya untuk membantu pernapasan, Kalau bayi yang dibantu pernapasan dengan oksigen, mulutnya sudah menganga , maka oksigen harus segera dicabut agar bayi tidak keracunan oksigen. Akibat keracunan oksigen ia bisa buta. Yang kelebihan oksigen tidak bisa tidur terlentang, mulut menganga dikira kurang oksigen.

Oksigen dihasilkan oleh tumbuh-tumbuhan (hijau daun, melalui proses, foto sintesis-asimilasi). Siang hari, pohon menghisap CO<sub>2</sub>, dan mengeluarkan O<sub>2</sub>. Sebaliknya kalau malam hari tumbuh-tumbuhan menghisap O<sub>2</sub> dan mengeluarkan CO<sub>2</sub>. Oksigen di udara 20%, oksigen terdapat juga dalam air dan dalam tanah.

Pengaruh O<sub>2</sub> pada paru-paru, dan jantung, VD pada liver dan jantung, HB pada liver dan ginjal. O<sub>2</sub> lebih karena pernapasan sangat bagus, lobang hidung besar. Darah yang kurang normal (VD, HB) karena pola makan yang tidak baik.

Fungsi O<sub>2</sub> adalah sebagai pembakar (oksidasi). Bila penderita masih merasakan sakit berarti masih punya O<sub>2</sub> di paru-paru dan di darah. Oksigen diperoleh melalui : a).pernapasan, dapat dibantu dengan tabung oksigen, b). melalui infus, manakala keadaan sudah parah, karena lambung, ginjal dan jantung sudah sangat lemah. Tubuh dipacu oksigennya lewat infus.

Pernapasan yang baik melalui hidung dan keluar melalui mulut agar tidak menimbulkan kekurangan atau kelebihan pada organ lain. Penyebab O<sub>2</sub>- : a).bernapas di tempat ketinggian atau dalam tanah, b).polusi udara, c).paru-paru bermasalah, d).gagal ginjal yang mengakibatkan HB-/anemia, karena darah kental. Akan terlihat kulit menghitam, mata melotot, jalan perlahan-lahan, e). kebanyakan tidur

Oksigen diperoleh melalui : a).pernapasan, dapat dibantu dengan tabung oksigen, b). melalui infus, manakala keadaan sudah parah, karena lambung, ginjal dan jantung sudah sangat lemah. Tubuh dipacu oksigennya lewat infus. Di tempat ketinggian udara makin menipis sehingga tekanan rendah. Udara mengalir dari tekanan tinggi ke rendah. Saat paru-paru mengembang, maka tekanan udara dalam paru-paru turun atau < tekanan udara di luar, sehingga udara masuk ke paru-paru. Pada ketinggian dimana tekanan udara rendah terjadi sesak napas karena tekanan di luar lebih kecil dari tekanan di paru-paru. Hal yang sama terjadi bila kita masuk ke dalam tanah, oksigen tidak mampu sampai ke sana sehingga petugas yang menggali sumur atau gua pada kedalaman tertentu bisa pingsan bahkan mati. Di tempat tertutup, oksigen dapat menipis karena dihirup setiap saat atau ada sumber gas lain yang mengisi dan mendesak oksigen.

Untuk memenuhi kebutuhan oksigen dalam hal demikian maka perlu a).membawa tabung oksigen, b).menghindari tempat tersebut, c). untuk tempat tinggal i).tanami pepohonan perdu yang tak terlalu tinggi tapi rindang, ii).selalu ada air mengalir, ii).plafon rumah dibuat tinggi, minimum 2x tinggi manusia. Untuk kantor atau ruang ber AC perlu dihidupkan 2 jam sebelum ditempati, minimal 1 jam sebelumnya. Pada mobil ber AC jendela kaca dibuka sedikit untuk mengantisipasi bila ada kebocoran gas dalam mobil.

Pada kondisi udara normal, perbandingan asupan ke lambung adalah air/ padat/ udara = 1/3:1/3:1/3, namun dalam udara yang terkena polusi perbandingannya perlu diubah menjadi 1/4:1/4:1/2. Di tempat bekerja yang ada polusi seperti di pabrik benang, kain, garmen, dimana O<sub>2</sub> kurang, pekerja perlu banyak minum air agar paru-parunya tidak terkena dampaknya. Di tempat dimana terjadi banyak pembakaran, akan banyak polusi udara, maka perlu diperhatikan makanan dan minuman :a).harus banyak minum, b).perlu tambahan ekstra feeding susu murni, atau susu kedele, untuk mengkompensasi asupan padat yang berkurang, c).ditambah buah-buahan yang mengandung banyak air seperti semangka, melon, nanas, pepaya dan lainnya. Jangan lupa senam jinjit dan senam terapi lainnya. Kekurangan oksigen juga terjadi di pasar/ tempat becek dengan bau menyengat .

O<sub>2</sub>+: paru-paru dan lambung terganggu. Pekerjaan paru-paru akan berat, karena yang diambil dan dikeluarkan tak seimbang, sehingga pekerjaan paru-paru di atas normal, biasanya napas terburu-buru/ cepat. Kelebihan oksigen dapat terjadi karena pola makan yang kurang baik.

### **Volume Darah (VD)**

Volume darah yang berlebihan akan memberikan tanda pada telapak tangan yang menonjol, kalau jari ditekan tidak menimbulkan bekas pucat. Kalau volume darah normal, saat ditekan terlihat pucat sebentar sekali dan kembali warna aslinya. Kalau kekurangan darah, setelah ditekan dan dilepas akan meninggalkan warna pucat yang agak lama. Kekurangan darah juga terlihat pada bibir yang pucat, atau bahkan pada wajah yang pucat. VD berpengaruh pada jantung, liver dan ginjal

### **Kekentalan Darah (HB)**

Darah diproduksi oleh liver. HB yang normal adalah 14-16 untuk laki-laki dan 11-14 untuk wanita. Dahulu sebelum ada peralatan canggih, darah di tes dengan menusuk jari, kemudian tetesan darah diteteskan ke dalam air. Bila darah langsung pecah menyebar maka HB encer (HB+), bila mengendap sambil menyebar, maka HB normal (HBN), bila sampai ke dasar tabung air (10 cm) tidak pecah, maka HB kental (HB-). Darah yang kekurangan oksigen akan pekat, yang kelebihan akan encer.

## E. TIMBULNYA GANGGUAN PENYAKIT

Apabila ada ketidak normalan satu diantara ketiga parameter tersebut akan terjadi gangguan metabolisme dan pada gilirannya akan muncul suatu penyakit. Bila gangguan lebih dari satu parameter maka akan terjadi komplikasi.

### Oksigen Normal

1.O<sub>2</sub>N, VDN, HBN : Bila ketiga parameter normal maka seorang akan sehat.

2.O<sub>2</sub>N, VDN, HB+

HB yang normal untuk laki-laki 12-16, untuk wanita 11-15, HB+ bila sudah >20

Penyebab HB+ adalah liver tidak bekerja dengan baik atau ada gangguan pada liver

Gangguan pada liver: a).liver lemah, b).liver terkena penyakit (hepatitis, kuning, beri-beri, bisa yang lain), c).liver besar.

a). Liver Lemah : karena kekurangan protein sebagai bahan baku dalam membentuk darah merah, darah putih, hormon, enzim, cairan empedu dsb.

b).Penyakit Liver : karena sering kali telat makan, kadang sarapan jam 10 pagi bahkan kadang tak sarapan, langsung makan siang.

c). Liver Besar : pasokan < kebutuhan (supply < demand). Liver besar karena kurang minum, zat cair tidak cukup, mungkin hanya 1/6 atau bahkan hanya 1/8, padahal padat dan udara banyak. Bukankah dalam badan, pembakaran O<sub>2</sub> harus dicampur dengan H<sub>2</sub>O. Paling rawan adalah peminum, akan mudah terkena liver.

Akibat HB+ adalah : a).ginjal, b).liver sendiri, c).jantung.

Tanda-tanda

HB+ : a). S (Sistolik) rendah, b). D (diastolik) rendah, c). N tinggi, d). mata kiri minus, kanan silindris.

Denyut (N) yang tinggi sering dikira koroner . Umumnya HB+ terkena pada olah ragawan berat seperti bulu tangkis, sepak bola, tinju, basket dll. Banyak dari olah ragawan berat setelah istirahat terkena sakit Kalau ada komplikasi maka, tanda-tandanya tersebut berubah.

Penanggulangan

Karena penyebabnya liver maka tingkatkan kerja liver dengan a). cukup istirahat, b). hindari makan, minum, buah-buahan yang melemahkan liver yaitu alkohol, es, cuka/ saos, cabai, asam, buah yang berkadar air tinggi, (semangka, melon, timun, gambas, papaya). Yang lemah liver jangan sering makan papaya, jeruk, sedang terigu tidak terlalu bahaya, c). dilarang berolah raga, tapi sebaiknya senam terapi sesuai kebutuhan. Dalam senam terapi lebih banyak pada ruku, sujud untuk liver, d). makan dan minum yang berprotein tinggi. Gula pasir dan

gula kelapa adalah fruktosa, sedang gula aren protein. Orang yang liver lemah perlu makan pisang raja bulu (glukosa), air kurma (protein tinggi) dan kalau makanan ini bertemu dengan asam HCl akan memberikan energi, e). sering makan walaupun sedikit, untuk memenuhi pasokan yang cukup. Sayangnya orang yang HB+ tidak ada keinginan/ tidak suka makan.

Liver yang besar bisa karena gen tapi juga karena pola makan. Penyakit liver yang kronis bila tak ditangani akan berbahaya. Penyakit yang langsung diderita adalah hepatitis C, juga bisa leukemia. Yang air empedu hanya 30% akan terkena leukemia sehingga harus sering transfusi darah. Karena liver terganggu akan kelihatan bibir pucat, terus membiru, halusinasi, (sering ngomong sendiri) dan berakhir pada hepatitis C. Orang-orang ini tadinya normal, hanya HB+ kemudain memberikan dampak di atas. Kalau indigo lain, karena indigo itu awalnya hiperaktif, dia jadi peramal. Kalau anak indigo dapat diarahkan bisa menjadi anak yang cerdas, dia pemberani, sedang halusinasi penakut. Anak indigo karena saat kehamilan , peranakan tidak dibetulkan posisinya. Dari indigo, kalau laki-laki mudah terkena hernia, kalau perempuan mudah terkena wasir dan ambeien. Anak yang autis karena ibu atau bapaknya HB+. Anak laki laki yang HB+ dari ibu sedang anak perempuan dari ayah.

Karena HB+ maka dapat terjadi : a). hepatitis, b). kanker darah/leukemia, c). menurunkan anak autis, d). halusinasi.

### 3.O2N,VBN, HB-

#### Penyebab

HB-: a). sering telat makan, b). makan makanan kering, meskipun minum banyak tak berpengaruh banyak, c). terlalu banyak minum, d).makan makanan berlemak dan kolesterol, e). makanan berkadar gula (glukosa) tinggi seperti pisang, semangka, melon, nasi ketan, f). kelelahan (kurang istirahat, olah raga berlebihan tanpa pemanasan, bekerja berat, aktivitas berlebihan), g). makan makanan atau buah-buahan yang merangsang (terlalu asam, terlalu pedas, soda, alkohol)

#### Tanda –tanda

Pada raut wajah: jidat lebar, kuping tebal, bibir tebal, biasa sembelit dan besar, tipe usus tebal. Tidak dikaitkan dengan rasa pegel, Kalau ada tanda-tanda pegel berarti turun berok

Perangai : gampang marah, tapi dia lupa kalau habis memarahi orang.

#### Gangguan

Bila HB- yang akan terganggu : a). jantung, b).ginjal, c). lambung , d). liver. Gangguan pada c) dan d) hanya akibat saja sedangkan pada a) dan b) gangguan langsung. Dampak pada jantung (N=denyut nadi) akan

bisa cepat bisa lambat, bahkan bisa error saat ditensi elektronik. Pengaruh ini akibat pekerjaan ginjal terlalu berat, dampaknya bisa ke lambung menjadi mual dan tidak merasa lapar/ tidak ada napsu makan. Dampak pada liver, produksi darah menjadi kurang karena yang masuk juga kurang. Dalam tubuh itu perlu diisi dulu baru bisa diadakan pengeluaran. Seperti halnya orang yang sembelit, perlu makan berkuah sehingga usus besar ada asupan untuk menekan kotoran.

Orang yang HB- cenderung gemuk, setelah kena dampak akan kurus, perut buncit. Rata-rata orang gemuk HB pas-pasan, di bawah normal dan bisa turun terus. Orang yang cuci darah perlu transfusi darah karena HB menurun terus. Yang cuci darah, secara empirik, maksimum akan bertahan hidup selama 8 tahun, dari sejak cuci darah.

#### 4. O2N VD+ HBN

##### Penyebab

Kelebihan darah :1). kekentalan darah putih < dari kekentalan darah merah, 2). kelebihan protein, 3). kelebihan makan, 4). terlalu banyak tidur, 5). doyan manis yang mengandung gula fruktosa.

##### Tanda-tanda

- 1) sistolik di atas 150, 2). alergi (gatal-gatal, lebih sering kena herpes, alergi bila makan ikan laut terutama setelah diolah seperti terasi, pindang, petis).

### Dampak

1). gampang masuk angin (pusing, bukan migraine, pening, bila istirahat hilang), 2). pelupa (kalau pelupa akibat volume darah berlebihan yang ditepuk kepala, bila pelupa akibat kurang darah yang ditepuk dada), 3). hiperseks, 4). hipertensi (belum tentu diabet), 5). lapar melulu, 6). penakut (mudah jantungen, mimpi buruk), 7). limbung/oyong/oleng seperti vertigo atau migrain/ tidak PD 8). Pecah gendang telinga karena kelebihan darah.

### Penanggulangan

1). makan dengan kuah banyak, 2). makan makanan berserat banyak, 3). makanan selalu hangat, 4). makan umbi-umbian (talas, singkong, umbi jalar). Orang Bogor tidak terkena jantung karena makan talas. Bagi yang kelebihan volume darah, habis makan ngantuk. Umumnya ginjal kecil (karena genetik). Kalau mereka donor darah, maka rasanya enteng. Kelebihan darah tidak harus gemuk, namun tak ada yang kurus. Jaman dahulu, bila seorang donor darah 300 cc merasa normal, maka dia disuruh diet, agar tidak kelebihan protein. Buah-buahan akan memperparah keadaan, karena buah-buahan menambah volume darah, lebih baik makan umbi-umbian

### 5.O2N VD+ HB+

### Tanda-tanda

1). badan gemuk, 2). cepat capek, 3). tidak tahan lapar, 4). selalu haus, 5). sering pusing kepala, 6). sariawan, 7). mata rabun, 8). besar, 9). sembelit, 10). sariawan, bukan di bibir tapi lebih banyak di gusi, 11). sering demam, minta dikerok, setelah dikerok rasanya sehat 12). bila berjalan bersama ketinggalan, 13). HB+ kalau digaruk langsung lecet/ merah, 14). tipe mag tebal, dia bukan darah tinggi juga bukan diabet, 15). mudah flu perut dan flu tulang.

### Penyakit

1). tipe usus tebal dengan tensi rendah bukan diabetes, 2). gejala hepatitis, 3). diastolik rendah, 4). wasir ambeien karena sembelit, bisa kena hernia bukan berok lagi, tidak terkena berok karena malas 4). jantung lemah karena darah encer, bolot, biasanya tensi 115/65 60, maksimum Sistolik 120, yang perlu diperhatikan 65, 60, 5). untuk laki-laki testis itu selalu besar sebelah kanan, bila sama atau kiri lebih besar maka itu sudah hernia, 6). untuk anak-anak yang kena hernia hiperaktif, kalau perempuan yang kena hernia, kencingnya ke depan seperti laki-laki, sakit sebelah kanan di atas selangkangan, pembentukan sel telur dan hormon makin mengecil dan kemampuan sex makin hilang. 7). mens nya lama (terus menerus), diakibatkan oleh volum darah di atas normal. 8). yang paling bahaya adalah gastritis (radang di pangkal lambung), 9). dada rasa sakit seperti ditusuk seolah ada gejala jantung, pada hal tak ada penyakit jantung bagi tensi rendah, 7). karena gastritis

orangnya emosional gampang tersinggung, sensitif dan was-was.

### Dampak

Pada jantung, paru-paru dan liver. Liver sebenarnya menerima dampak dari lambung, bila dia jaga pantang, dia akan sembuh sendiri. Dampak pada jantung, jantung lemah, pada paru-paru megap-megap, pada liver mual. Diastolik rendah, sistolik normal, denyut nadi rendah. Yang mengalami gejala tipus, radang di usus tapi kalau masih gejala yang radang di pembuangan (anus). Telapak kaki dingin, minum bisolvon tablet, kalau cair akan vertigo, kalau sesak napas minum lasal atau godogan sere jahe lengkuas plus gula merah.

### Penanggulangan

1). makan harus berkuah 2). hindari makanan yang merangsang pada liver dan lambung seperti cuka, saus, soda, terigu/ gandum, alkohol dan coklat, 3). makan dan minum harus hangat, tidak boleh dingin. Bila diberi obat darah tinggi pingsan, 4). orang ini tidak boleh minum es, karena penyebab pertama adalah es atau makanan/ minuman yang dingin. Dengan meninggalkan yang dingin, dibiasakan yang hangat, maka penyakit akan sembuh sendiri, apalagi dibantu dengan lidah buaya madu plus anti biotik.

6.O2N VD+ HB-

Tanda-tanda

VD+: 1). badan gemuk, 2). tidak tahan lapar, 3). gampang tidur, 4). emosional

HB-: 1). alergi cuaca (polip), 2). mata merah (tidak pernah jernih), 3). sering gemeteran, 4). gelisah/ tak mau diam, tidak tahan berdiri lama juga tidak tahan duduk lama), 5). kurang minumannya (merasa kenyang), 6). senang di tempat hawa panas, sering keluar keringat, 7). orang begini tak mudah kena penyakit parah, tak kena stroke, tipus, tapi dia was-was, badan pegel linu, perut tak enak, kalau tak sembelit mencret, 8). besar, kencing kadang banyak kadang sedikit, 9). gen laki-laki dari ibu usus tebal, kalau perempuan dari ayah, 10). kalau sedang enak badan apa saja dikerjakan, kalau lagi tak enak badan mogok kerja, 11). jalannya cepat

HB- terjadi karena sering telat makan, padahal tak tahan lapar, dia lebih suka cemilan. Setiap kali ada cemilan masuk, cairan lambung akan sama dengan saat makan, maka cairan lendir akan kebanyakan hingga asam lambung tinggi.

Diagnosis: 1). tensi tinggi, 2). kadar gula di atas normal (diabet bukan diabetes, gula <200), 3). nadi <90, normal atas, jantung normal, yang polip tak pernah di atas atau di bawah normal. Penyakit: karena gelisah yang diserang ginjal.

## Dampak

Organ tubuh yang terkena 1). ginjal, 2). mata dan 3). otak.

Ke ginjal: akan terkena prostat, atau batu ginjal, diawali oleh pengendapan lemak. Kalau di Rontgen ada warna putih, tidak selalu batu tapi bisa saja lemak. Pinggang sakit sering di vonis batu ginjal, padahal bisa saja flu tulang atau turun berok. Ke mata: mata terkena glukoma dari akibat liver gula di atas normal tensi tinggi, akan terkena pula empedu, Ke otak tak boleh dibebani terlalu berat, dia ingin cepat selesai, pekerjaan dari luar hari ini harus selesai, kalau pekerjaan dalam tak perlu ingin cepat selesai.

## Penanggulangan

1). jangan telat makan, 2). slem dibuat segera turun (minum kopi) akan keluar bersama pulp, 3). makan, minum selalu hangat, 4). makan berkuah agar pencenakan cepat, hingga tak ada sisa asam lambung, bila makanan tak berkuah lender naik dan ikut dihisap masuk peredaran darah, jadi was-was, 5). harus sering makan buah-buahan supaya volume darah stabil, tapi bukan buah-buahan yang sudah masuk kulkas, 6). sering olah raga ringan, jangan yang berat, 7). hindari minuman yang mengandung soda dan susu, karena mualnya akan tambah, soda susu bereaksi dengan asam lambung akan mengendap seperti *blondo*, bila terserap peredaran darah akan menimbulkan sesak napas (megap-megap, bukan sakit paru-paru, juga bukan sakit jantung), 8).

sering bernapas di udara bebas dengan cuaca agak panas, 9). minum kopi satu jam setelah makan, sedikit tapi sering agar slem yang terus keluar dapat diusir, 10). hindari makan makanan dari kelapa yang diparut, karena akan mudah sakit gigi, 11). tipe usus tebal penyakit sembuh sendiri dengan pola makan dan makanan yang terjaga, 12). jangan sekali-kali minum kenyang sebelum makan.

Sifat terkait dengan (O<sub>2</sub>N,VD+,HB-) :1). sensitive dalam arti tidak tegaan, 2). kadang pelupa, karena HB- mempengaruhi otak, 3). mempunyai keyakinan dan kepercayaan teguh (mudah tidur).

## 7.O<sub>2</sub>N VD- HBN

Tanda:tanda

1. Mag kronis: a). flu/ influenza, b). emosional (keseimbangan tidak baik)
2. mata :a).pandangan tidak normal (bisa minus, bisa silindris, bisa keduanya), 3. jantung : a). oleng/ oyong( kurang PD, was-was, keseimbangan badan terganggu), b), cepat capek
4. Otak :a).bolot, b). pelupa, c) D<normal
5. menopause dini: a). mens sedikit (sebentar), b). kurang gairah (laki-laki maupun perempuan)

Penyakit

1. Tipus: a). suhu badan tinggi, b). pucat

2. Usus buntu : a).bagian perut sebelah kanan sakit, b). mencret
- 3.THT: a). mata (sering merah/ flu mata/ beleken, tak terkiat dengan silindris), b). amandel
4. Hepatitis :a). epilepsi (kejang-kejang, D<normal), b). beri-beri
5. Alergi : a). keluar bercak merah dan gatal, b). bengkak (pembengkakan di mata kaki, dikira asam urat/ terjadi di setiap persendian)

#### Penanggulangan

Makan bergizi, jangan telat makan, jamu B +air kurma.

#### 8.O2N VD- HB+

VD pengaruhnya pada liver sedangkan HB pada ginjal. VD- memberikan tensi rendah, HB+ memberikan darah encer

#### Tanda-tanda

- 1). pucat, 2). gemetaran, 3). malas, 4). kunang-kunungan (sehabis jongkok berdiri), 5). emosional.

#### Gejala

- 1). demam, 2). pusing kepala, 3). alergi (gatal-gatal, bila terkena gatal-gatalnya kurap, dioles minyak tanah bekas dan diberi obat komantrin)

#### Dampak

1). gampang masuk angin, (perut kembung), 2). sembelit (sebab tekanan kurang, akibat darah encer, kalau yang keluar cret-cret itu karena HB rendah), 3). menstruasi lambat (menstruasi tertunda bisa dua bulan sekali bahkan tiga bulan sekali), 4). sesak napas (kadang bunyi ngik-ngik, dikira bengek/ bronchitis, tidak batuk, selagi tidur enaknya pakai bantal yang tinggi, atau tengkurap), 5). gelisah/ salah tingkah (kalau anak rewel, perutnya tidak enak, / kembung)

#### Penyakitnya

1). tensi (S/D) rendah, 2). turun berok/ peranakan (akibatnya sembelit, besar, mudah kram, pegel-pegel, tumit sakit), 3). hepatitis ( biasanya hepatitis A), dia tidak kena tipus / radang usus karena oksigen normal)

#### Penanggulangan :

1). makanan harus berprotein tinggi/ gizi baik, 2). tinggalkan makanan/ minuman yang merangsang (es, coklat, cabe dll), dan makanan berserat tinggi (daun singkong, kangkung, juga ubi kayu), 3). makan makanan yang berglukosa tinggi (air kurma, lidah buaya madu, pisang raja bulu, baik juga makanan cipir, kacang merah, kacang hijau), 4). makan minum selalu hangat

#### 9.O2N VD- HB-

VD- berpengaruh ada :1).liver, 2).jantung, 3).lambung  
 HB- berpengaruh pada : 1).liver, 2.).jantung, 3).ginjal

### Tanda-tanda

1). tensi sekitar 115/90, termasuk usus tebal, 2). gula di atas normal, 3). diatolik bahkan dapat berkisar antara 90 sampai 120, namun denyut nadi lemah yaitu 70 sampai 50, denyut di bawah normal dapat berakibat pada cuci darah.

### Penyakit

1). gagal ginjal hingga perlu cuci darah, 2). pucat, 3). kulit menghitam, 4). perut buncit, dan keras, 5). mata melotot, pandangan kosong, bengkak, 6). kencing sedikit, 7). malas, 8). emosional, 9). kalau juga oksigen juga – maka susah untuk tahan hidup lebih lama.

### Penanggulangan

1) makan berprotein tinggi (misal lidah buaya+ madu), 2). minum cairan beroksigen yaitu air kelapa cengkir (kelapa hijau), 3). hindari asupan yang berglukosa tinggi. Pembengkakan akibat akumulasi cairan dalam tubuh tidak dapat diturunkan dengan lasik.

Agar sistolik tidak naik, hindari asupan berkolesterol/ berserat tinggi, pantang pisang, air kurma (kalau makan kurma boleh).

Tanda-tanda penyembuhan dari gagal ginjal, ada perubahan: kencing makin lancar, warna kulit berubah ke warna asal.

Orang yang gagal ginjal akan kedinginan seperti terkena hepatitis yaitu kedinginan dan bengkak, namun perbedaannya, pada gagal ginjal, kulitnya kasar, rambut rontok, susah tidur, sedang pada hepatitis, kulitnya tetap halus, rambut tidak rontok, mudah tidur.

Penyebab gagal ginjal

Doyan makan berkolesterol/ beserat tinggi, minum es dan atau manis, suka cemilan, genetik dari orang tua secara silang, anyang-anyangen. Bagi yang ginjal kecil, tensi normalnya 160-170, pada tensi ini tak akan kena stroke ginjal.

### **Oksigen Plus**

10. O<sub>2</sub>+ VDN HBN

Pengaruh O<sub>2</sub> pada paru-paru, ginjal, dan jantung, pengaruh VD pada liver dan jantung, pengaruh HB pada ginjal, liver dan jantung.

Tanda-tanda

O<sub>2</sub>+ : dampak pada paru-paru mengakibatkan : 1). napas panjang, karena paru-paru banyak menyimpan O<sub>2</sub>, larinya kuat, menyelam tahan lama, kalau mobil banjir bensin di gas malah tidak narik, 2). gerakan lamban, cara befikir juga lamban, bila menjawab mutar-mutar tapi jawabannya/ hasil benar, 3).hidung selalu berlendir (bisa ingus tapi juga bisa lendir), 4). pundak turun, kebalikan dari yang sakit paru-paru, 5). kalau tidur, awalnya bisa, napas dari hidung, lama kelamaan mulutnya menganga,

padahal hidungnya besar, 6). orangnya kelewat sabar, tapi sebenarnya dia masa bodoh, badan gemuk. Sering keadaan demikian menjadikan salah diagnose dikira bronchitis, 7). tidak tahan lapar, karena bahan pembakar banyak, suka ngemil, 8). badan pasti gemuk, 9). gampang tidur, duduk atau berdiri saja bisa tidur, apalagi kepala menyandar

Dampak

pada ginjal: 1). cepat capai, 2). besar, 3). telinga kurang dengar atau pendengaran terganggu (beda dengan bolot)

pada jantung: 1). jidat/dahi selalu berkeringat, 2). nadi cepat, sering mimpi buruk, mengigau, 3). latah, minimal memotong pembicaraan dan berbahaya, d).tekanan darah tinggi (belum tentu menderita diabetes mellitus), 4). maag (pada usus tebal) tekanan darah rendah 90/75, maksimum 100/75, tapi bisa juga dengan 160/68, penderita tidak pernah lelah. Keluhan terjadi pada flu tulang, flu perut, 5). turun berok / turun peranakan. Kadang salah diagnose dikira syaraf kejepit sehingga dengan salah obat lama-lama berbahaya.

Penanggulangan

1). tinggal di daerah tropis, tidak boleh tinggal di daerah dingin, bahkan tidak boleh pakai AC dingin, sebaiknya pakai kipas angin, 2). hindari makanan yang merangsang, seperti es, cabe (lada dan merica tidak apa), cuka, coklat.kalau makan coklat dapat timbul alergi gatal-gatal, 3). olah raga sampai berkeringat, 4). makan

minum yang hangat bahkan lebih baik agak panas, kurangi buah-buahan karena banyak mengandung air, apalagi dingin, kalau mau makan buah-buahan direbus agar panas, kalau sayuran jenisnya bebas, 5). makan nasi sedikit tapi banyak kuah, 6). kurangi makanan dengan protein tinggi dan gula (fruktosa)

11.O2+ VDN HB+

Tanda-tanda

O2+: 1). gampang masuk angin (suka kerokan), 2). malas makan (ibarat mobil banjir karburator), 3). mata merah (kunang-kunangan) , 4). lemah (kurang tenaga)

HB+: 1). demam, 2). mencret, 3). besar, 4). pelupa, 5). emosi, 6). sesak napas (kalau sedang kena flu napas ngik.. ngik), 7). mulut bau

Penyakit

1). flu berat , 2). bronchitis, 3). gejala hepatitis, 4). gejala tipus

Penanggulangan

1). sering makan ( hangat), 2). istirahat cukup, 3). jamu B + 3 daun + bisolvon tablet 2, urut

Pantangan : lihat pada pantangan pada jamu B terutama es cuka , coklat, terigu, cabe

12.O2+ VDN HB-

O2 lebih karena pernapasan sangat bagus, lobang hidung besar. HB karena pola makan tidak baik

### Tanda-tanda

1). tendensi tensi tinggi (S > 150 bahkan bisa > 170), 2). gula darah sedikit di atas normal, (D = 89 - 95) 3). sering berkeringat, 4). tidak tahan lapar, kalau makan full tank, 5). senang makan/ minum buah-buahan dingin, 6). mata rabun ( bisa glukoma bukan katarak), 7). besar tapi sisa/ tidak tuntas, 8). bisa kena prostat atau batu empedu, 8). emosional, sauzon, kurang percaya diri.

### Pantangan

Hindari 1). makanan berlemak dan kolesterol, 2). makanan berkadar gula (glukosa) tinggi seperti pisang, semangka, melon, nasi ketan, 3). makanan atau buah-buahan yang merangsang (terlalu asam, terlalu pedas, soda, alkohol) 4). jangan sampai kelelahan (kurang istirahat, olah raga berlebihan tanpa pemanasan, bekerja berat, aktivitas berlebihan ), 5). pantangan lihat pada pantangan jamu A

### Dampak pada organ

1). jantung, 2). ginjal, 3). lambung , 4). liver.

Gangguan pada 3) dan 4) hanya akibat saja sedangkan pada 1) dan 2) gangguan langsung. . Dampak pada jantung (N=denyut nadi) akan bisa cepat bisa lambat, bahkan bisa error. dampaknya bisa ke lambung menjadi mual dan tidak merasa lapar/ tidak ada napsu makan, dampak pada liver, produksi darah menjadi kurang karena yang masuk juga kurang.

### Penyakit

1). kelompok hipertensi, 2). diabet, 3). glukoma, 4). turun berok (bisa wasir ambeien, bisa hernia), 5). stroke ringan (bisa Parkinson, bisa kelumpuhan bisa syarap kejepit).

### Penanggulangan

1). jangan telat makan, 2). makan makanan berkuah, 3)..jangan terlalu banyak minum, 4). kurangi makan makanan berlemak dan kolesterol, 5). kurangi makan makanan berkadar gula (glukosa ) tinggi seperti pisang, semangka, melon, nasi ketan, 6). jangan sampai kelelahan (kurang istirahat, olah raga berlebihan tanpa pemanasan, bekerja berat, aktivitas berlebihan ), 7). hindari makanan atau buah-buahan yang merangsang (terlalu asam, terlalu pedas, soda, alcohol), 8). A, jamu A +, 9). Kacang panjang, 10). urut

### 13.O2+ VD+ HBN

#### Tanda-tanda

Dampak pada pada paru-paru: 1). bronchitis/ paru-paru basah, 2). sesak napas, 3). bengkak/ beri-beri (dikira liver)

Dampak pada jantung: 1).denyut cepat, 2).selalu berkeringat, keringatnya tawar, 3).susah tidur, 4).mendengkur

### Penyakitnya

1). darah tinggi, 2). diabet, 3). tidak kena ginjal karena HB normal, bila HB rendah maka akan gagal ginjal, malah sering divonis koroner, 3). kram di tangan dan kaki, 4). polip (ingusan tapi tak keluar, meskipun huh..huh..(mencoba mengeluarkan ingus).

#### Penanggulangan

1). makan sedikit tapi sering, tak boleh kenyang, 2). makan/ minum serba hangat, 3). hindari buah-buahan apapun karena buah-buahan itu dingin di badan, banyak makan sayur mayur, 4). olah raga ringan/ jalan kaki, 5). hidup di daerah tropis, bawaannya gerah/ sering berkeringat, kalau tinggal di daerah dingin tambah parah, 6). paru-paru basah. Kadang di kodekteran di oksigen karena sesak napas, padahal akibat kelebihan oksigen, sehingga tambah parah.

Jamu A+3 D, kacang panjang, bisolvon 2 promag 1, kalau kencing kurang minum lasik. Kalau nyeseknya kelewat, beri lasal (bukan bisolvon+promag). Lebih bagus selalu minum godogan lengkuas (ukuran satu ibu jari), jahe sebesar lengkuas, sereh 3 lembar dengan gula batu untuk satu cangkir. Sistolik tinggi di atas 140, diastolik sekitar 87-90, denyut N >100 bahkan dapat mencapai 160. Makan sayur mayur akan memperlambat pencernaan sehingga penambahan volume darah diperkecil. Slem keluar dari hidung dan mulut, bila pencernaan lambat, slem keluar dari hidung bila pencernaan normal.

14.O2+ VD+ HB+

Tanda-tanda awal, jarang pulang, ketemu teman suka ngobrol, solidaritas tinggi, minumannya banyak karena O2+, VD+, bawaannya gerah (sering buka baju), karena pembakaran berlebihan. Pola makan monoton, padahal yang sehat pola makan bervariasi, tapi yang berganti variasi tiap hari itu bisa karena mag kronis. Rata-rata orangnya kulit sawo matang sampai kehitaman, jarang yang kulit kuning atau putih.

#### Tanda-tanda

HB+: 1). Sering lupa diri (koma), 2). pikun (termasuk pembohong), 3). malas sekali/ luar biasa (selera rendah), 4). gemeteran karena perut kosong (bukan Parkinson), 5). tidak mau diam (jalan terus)

#### Penyebab

1). pola makan yang salah./ tidak benar, 2). biasanya sebatang kara, jarang terkena pada wanita, karena wanita mens dapat mengurangi HB, menopause biasa sekitar umur 55 tahun, 3). kondisi +++ sering terjadi di Jawa Tengah karena mereka doyan soda gembira, ronde, teh ginastel, juga sering timbul di daerah dengan ketinggian sedang dan rendah, bukan di pesisir

#### Dampak

Pada jantung mengakibatkan : 1). bolot, 2). gagap (bicara tidak jelas), 3). cuwek/ masa bodoh, 4). napsu seks tinggi, 5). pandangan lurus tak lepas tapi kosong, 6). halusinasi (kadang ngomong sendiri, bukan indigo,

karena indigo itu O<sub>2</sub>-, VD-), yang menentukan halusinasi itu O<sub>2</sub> dan VD

Pada lambung mengakibatkan : 1). perut ramping pinggang kecil, 2). dari muda ingin badan ramping, 3). wajah lonjong, tidak bulat, 4). mata agak sipit, karena liver bermasalah, 5). gampang terkena alergi (waktu muda).

Pada ginjal mengakibatkan 1). tidak kenal capai, 2). kalau membetuli sesuatu sampai tuntas tak butuh bantuan orang lain, 3). olahragawan mandiri seperti bulutangkis, petenis, kadang juga pemain bola.

Pada paru-paru mengakibatkan 1).tidak pernah capai, 2).tekak agak ke dalam (karena bisa terkena TBC), 3).sebelum terkena TBC kulit dulu kasar seperti terkena kurap kemudian kudisan kemudian budugen kemudian ke paru-paru, bukan bronchitis tapi TBC, 4).bisa terkena kanker paru-paru, 5).hiperseks, karena dengan HB+ pembentukan hormon berlebihan sehingga memiliki kekuatan fisik luar biasa

Dalam deteksi S sangat rendah, D sangat rendah, N < normal. Ia termasuk bolot apalagi ditambah pikun, karena tensi rendah, badan kurus, walaupun kurang makan tapi volume darah berlebihan karena badan kurus. Dalam keadaan normal energi manusia diperlukan 70% untuk otak sedangkan 30% untuk fisik. Namun karena otak tak

memerlukan maka seluruh energi untuk fisik. Bisa berak darah, dan ambien. Apabila tidak sering makan, maka dampak ke paru-paru dan TBC

Pada orang yang pikun, agar tidak banyak keluyuran dan hilang, lebih baik dirantai. Kalau sudah merasakan sakit berarti ia mulai ingat. Terkena pada orang tua > 50 tahun. Anak muda bisa kena bila narkoba. Orang tua yang terkena begini saat mudanya sehat, kuat, oksigen berlebihan. Dengan darah encer itu ia suka berandai-andai, memendam sesuatu tak disampaikan.

#### Penanggulangan

1). darah dipekatan dulu dengan makanan berkolesterol tinggi, dan lemak tinggi, yaitu dengan makan daging kambing, tapi jangan yang berprotein tinggi, karena akan menambah volume darah, 2). orang begini sukanya sayur-mayur., jamu B +3 daun. 3D dapat mengurangi volume darah. Berikan jamu B+ 3D dan pantang es, soda, saus.

15.O2+ VD+ HB-

#### Tanda-tanda

1). perut buncit, 2). badan gemuk, 3). wajah pucat, 4). jalan limbung (oyong), 5). pusing kepala, 6). haus, 7). tahan lapar, 8). emosional, 9). penakut/ was-was, 10). turun berok/ peranakan, 11). susah tidur, 12). penghayal/ halusinasi, 13). sering kencing /anyang-anyangan, 14).

sembelit, 15). kulit kasar, 16). mata rabun, 17). mendengkur/ ngorok, 18). lemah syahwat, 19). cengeng, 20). pelupa

### Penyakit

1). darah tinggi diabet, 2). cuci darah /gagal ginjal, 3). migrain terus menerus, 4). stroke ringan, 5). parkinson/ buyuten

### Keterangan tambahan:

1). karena HB pekat, liver lemah, bila di Rumah Sakit diarahkan cuci darah atau pengencer darah. Tensi  $S < 200$ ,  $80 < D < 100$ ,  $N > 80$ , 2). umumnya menyerang laki-2 (perbandingan laki-2/wanita 10-100/1), 3). biasa lupa makan, tipe usus tebal, kalau usus tipis akan terkena liver, 4). susah tidur, 5). ingin semua pekerjaan cepat selesai, 6). gampang marah tapi mudah melupakannya ( mirip + - - ) , 6). semangat tinggi karena VD+, senang yang indah-indah dan cantik-cantik, tipe parlente, rumah ditata indah-indah, 7). lemah syahwat, 8). biasa menjangkit pada boss-boss, 9). tidur mendengkur karena slem naik, bisa terkena angin duduk/ mudah masuk angin, 10). mata rabun gejala glukoma, kalau katarak  $D > 100$ , kalau sampai DM ia akan gagal ginjal, 11). alergi terlihat dari bisulen, kadas, kudis, bukan panu untuk laki-laki sejak muda badan gemuk dan berjerawat, 12). ia sayang sekali pada keluarga melebihi diri sendiri, alasannya ia memerlukan kasih sayang orang-orang dekat agar dapat membantu merawatnya. Lihat orang

yang mulai buta yang membimbing pasti keluarganya bukan tetangga karena mereka merasa berhutang budi. Kalau stroke berat keluarga jauh karena ia pemarah/galak, hingga yang mengantar tetangga. Penyakit umumnya sejak menginjak dewasa, karena ia selalu berprestasi, terutama dalam olah raga, ia tak mengenal capek. Ini karena O2+ dan VD+. Laki-laki pada binaragawan, sepak bola, tinju, bulu tangkis, angkat berat dll, pada wanita pemain tenis.

Kalau dari tanda-tanda 20, sudah terpenuhi minimum 15 maka ia positif + - -

Penanggulannya

1). jangan telat makan, 2). makan berkuah, 3). hindari makanan yang merangsang, 4). olah raga ringan, 5). hindari makanan berkolesterol tinggi, 6). kurangi makanan/ minuman yang mengandung glukosa, 7). makan/ minum yang hangat, 8). jamu A+celukan 2+ 3 daun, kacang panjang 1-2 /hari, bisolvon 2 tablet atau minuman serih 3 lembar, jahe dan lungkus 1 jempol, kelapa cengkir. Daun katup dipakai untuk memancing air susu dan mengencangkan payu dara, Dalam minuman serih gunakan gula batu dia itu fruktosa bukan glukosa, gula batu kadar kapurnya lebih rendah dari gula pasir, pengikatnya belerang, kalau gula jawa itu lengket, yang bagus gula aren. Minuman teh nasgitel dengan teh poci, gula batu dan daun melati untuk obat darah tinggi

16.O2+ VD- HBN

### Tanda-tanda

1). postur sedang sampai gemuk, 2). emosional, 3). pelupa, 4). sering pusing kepala (dikira migraine), 5). mata kabur, seperti rabun, 6). besar dan sembelit, 7). susah tidur, 8).cepat lapar, 9). alergi atau kadang mimisan, alerginya batuk pilek, ingusan karena polip, bukan karena sinusitis, 10). seluruh persendian sakit disebut flu tulang (bukan asam urat), 11). umumnya terkena pada usia > 40 tahun. Tanda –tanda lain : waswas, S+, D-, N+-n, kentutnya tak begitu bahu, gampang dibohongi, apalagi kalau disanjung. Selalu belas kasihan karena liver lemah, bagus /sehat kalau sedang puasa,

Tambahan tanda-tanda kelebihan oksigen 1). kalau bicara mudah lupa, misal / memesan kawat harusnya satuan kg (2 kg) dikatan 2 liter, 2). kalau bercerita banyak ditertawakan karena ceritanya mustahil, 3). tensi tinggi (S >150), tapi diastolik normal atau rendah (70<D<90) sedangkan denyut nadi N tak menentu bisa 70, 110 bahkan 120. Dalam kedokteran kadang divonis DM, karena S+, padahal bukan DM

### Penyebab

O2+: 1). kalau makan full tank, 2). kalau malam lapar cuma ngemil.

### Penyakit

1). kebutaan, stroke mata, bukan lagi glukoma, tapi stroke ringan, mata dapat dioles bengle (dtingo bengle),

2). tanpa didahului menguap mudah tidur, bahkan sambil jalan bisa tidur. 3). organ tubuh yang terkena ginjal dan liver, 4). denyut nadi sebagai indikator jantung, tak bermasalah, walaupun N tak menentu, begitu pekerjaan liver baik, N normal, 5). begitu N naik maka akan sesak napas, 6). sering senep, dikira lambung padahal senep itu dari liver, 7). selalu keluh kesah, 8). sesak napas dikarenakan volume darah kurang hingga peredaran lambat dan sesak napas, 9). sifat cengeng gampang terharu, mudah keluh kesah, setelah uneg-uneg hilang sesak hilang, selagi sehat doyan cemilan luar biasa, sehingga makan sedikit, saat makan pokok asam lambung sudah kurang dan tensi akan naik, 10). pada wanita mens tak teratur, kadang satu bulan tak mens, pada laki-laki ejakulasi dini, 11).  $130 < S < 150$  ,  $80 < D < 85$ , N normal+/-.

### Penanggulangan

Lambung antara normal dan tebal, penyembuhan cepat karena lambung kuat. 1). tidak boleh diberi pisang karena S+, walaup D-. Kalau diberi pisang D dapat melonjak cepat karena HB normal. 2). pada malam hari lapar harusnya makan, tapi cuma ngemil sebaiknya sebelum tidur perut diisi, 3). jangan diberi pisang raja bulu, tapi berikan air kurma, 4). yang sesak napas diberikan kopi 1 jam setelah makan, bisolvon 2 tablet decolgen 1, 5). kalau yang S- diberi promag atau milanta, 6). hindari makanan yang membuat lambung dingin misalnya papaya, advokat

Bila sesak napas dapat dibantu daun sere 3 lengkuas dan jahe satu jempol digodog. Kurang baik diberikan obat-obat kimia seperti lasal

### 17.O2+ VD- HB+

#### Tanda-tanda

1). pucat, 2). perut buncit, 3). sesak napas, 4). gemetar, 5). pusing kepala, 6). bolot, 7). pelupa, 8). alergi, 9). mata minus dan silindris, 10). sinusitis kronis, 11). tensi S < normal, D < normal, N < normal, S <115, D < 75, N < 70, 12). wanita ada endapan kista, mioma, laki-laki hernia, 13). perut buncit karena lambung tebal tapi usus tipis, susah makan, susah tidur/ begadang, 14). alergi khususnya ikan laut, gatal-2. Di bidang kedokteran dikira / divonis klep bocor, atau jantung membesar. Anak-anak yang terkena ini akan mengalami pertumbuhan lambat, biasanya diserang sejak umur 7 tahun ke atas karena mulai jajan, anak yang begini cengeng luar biasa. THT sering radang. Kalau sudah dewasa, malas luar biasa, rambutnya jarang, dan gampang rontok. Sering sakit gigi, kurang percaya diri, kalau dinasehati masuk telinga kiri keluar telinga kanan, karena di samping bolot pelupa. Mens 1-2 hari selanjutnya ngeplek-2 atau lambat. Di suruh makan susah, senang yang indah-indah, bosan, demennya sendiri saja, pengkhayal, suka berangan-angan.

Tanda-tanda lain

1). selain pucat, 2). hidung mancung, lubang hidung kecil, namun O<sub>2</sub> banyak, 3).bibir pucat, 4).bibir bawah lebih tebal dari bibir atas, janggut pucat, dagu pucat, 5). sariawan tidak saja di bibir tapi juga gusi dan lidah, 6). Ia sesak napas bukan karena paru-paru, dikira asma, denyut rendah karena banyak slem (banyak slem karena kurang makan), 7). dari kecil sudah pakai kacamata, tidak terkena bronchitis, tapi kalau O<sub>2</sub>- maka terkena bronchitis/ paru-paru basah. Laki-laki sperma encer, perempuan susah punya keturunan . Dari anak kelihatan bandul kemaluannya lonjong, kalau anak perempuan bibir vaginanya lancip, kalau perempuan payu dara kecil puntung juga kecil. Sariawan, bukan karena virus tapi karena bakteri dan baksil. Jangan diberikan antibiotik, karena alergi. Umumnya penyakit terdapat pada mereka yang tinggal di perkotaan, karena pola makan dan pola hidup yang tidak teratur. Kalau punya anak, anak lahir dengan downsyndrome (idiot), biasa terjadi pada perempuan (80%). Biasa hidup menyendiri karena banyak angan-angan. Umumnya pada bayi yang prematur.

### **Penanggulangan**

1). sistem pencernaan segera diperbaiki dengan menghindari akumulasi asam amino dan asam lambung yaitu hindari gandum/ terigu, es, coklat, cuka, 2). beri kabantrin sirup, untuk anak-anak setengah botol sirup, seminggu dua kali, untuk dewasa dua kaplet (250 mgr) seminggu 2 kali, 3). karena decolgen ditambah promag

ditambah 2 bisolvon tak mempan maka diberi ramuan minuman serih ( 3 lembar daun serih + lengkas satu jempol + jahe satu jempol), 4). jamu B+ 3 Daun (daun duku 5, daun rambutan 10, daun durian 7), pisang raja bulu, air kurma, lidah buaya madu, 8). jangan diberi semangka, melon, karena darah akan tambah encer.

### 18.O2+ VD- HB-

O2+: paru-paru dan lambung terganggu. Pekerjaan paru-paru akan berat, karena yang diambil dan dikeluarkan tak seimbang, sehingga pekerjaan paru-paru di atas normal, biasanya napas terburu-buru/ cepat.

VD- : jantung, liver dan ginjal terganggu

HB- : ginjal, jantung, liver terganggu

### Tanda-tanda

1). postur sedang atau gemuk, mengantuk, cuwek, kalau tidur napas normal, kalau bangun napas terburu-buru, malas berolah raga, tensi tinggi ( $S > 150$ ), kadar gula di atas normal ( $100 > D > 90$ , denyut nadi  $90 < N < 150$ , bisa mencapai 160, 2). pada paru-paru, napas memburu (cepat/ bukan bengek), pembakaran hebat sampai gosong, 3). pada lambung , tidak tahan lapar, suka banyak minum untuk mengimbangi oksigen dan banyak keringat, 3).beser, 4). sembelit

### Penyakit

Stroke ringan bisa parkinson, mata termasuk glukoma, telinga, susah bicara.

## **Penanggulangan**

Yang harus diperbaiki lebih dahulu fungsi liver. 1).beri kacang panjang, sampai kadar gula di bawah normal (D=75, D normal 80). Oksigen yang berlebihan otomatis akan berkurang.Jangan ginjal dulu yang ditangani. Stroke ringan karena yang terkena liver. Kalau stroke berat itu jantung, dan ginjal, 2). jangan diberi bantuan oksigen akan berbahaya, karena oksigen dapat masuk ke usus 12 jari dan mlintir menyebabkan angin duduk, 3). karena HB- maka pasti terjadi pengendapan, pasti ada gejala prostat dan batu ginjal, oleh sebab itu harus diberi jamuA + 3 Daun, 4). pola makan dan minum: jangan terlambat makan, maknan harus hangat, berkuah, hindari yang mengandung glukosa, hindari yang merangsang (pedas, asam, manis, coklat dan terigu), makan makanan protein tinggi.

Jamu A+3 D, kacang panjang satu kali sehari, bila S>150 ditambah ceplukan 2, kopi, kelapa cengkir.

## **Oksigen Minus**

### 19. O2- VDN HBN

Tanda-tanda paru-paru bermasalah: 1). sesak napas, kadang bukan karena penyakit tapi karena pola makan yang salah, 2). wajah bengkak, karena jantung, 3). perut buncit karena ginjal, 4). seluruh tubuh bengkak karena jantung dan ginjal.

Penyebab

Paru-paru bermasalah, terjadi karena : 1). penyakit (TBC, bronchitis, asma, tumor dll), 2). paru-paru terendam air karena tenggelam, karena gagal ginjal, atau karena penyakit jantung, 3). cara bernapas yang salah, yang benar adalah masuk hidung keluar mulut

### Dampak

Gagal ginjal : karena kurang O<sub>2</sub> dalam darah, pernapasan jadi lemah, dan semakin lemah akhirnya pasip dan gagal ginjal, dengan gagal ginjal semakin anemia. Dipacu oleh : 1). makanan tinggi kolesteral, 2). makanan tinggi glukosa ( bukan fruktosa seperti gula pasir), 3). kurang asupan kadar air (minum sedikit)

### Penanggulangan

1). kurangi buah-buahan yang terlalu asam, manis, pedas, pahit, karena akan merusak paru-paru, 2). kalau ada kecelakaan yang terkena pada ginjal dan jantung, maka paru-paru akan kena, 3). makan tepat waktu dan menjaga pola makan serta cukup istirahat.

Ada perbedaan antara gagal ginjal dan hepatitis, pada gagal ginjal orangnya emosional sedang pada hepatitis orangnya pelupa. Agar tidak kekurangan oksigen akibat kebanyakan tidur, maka tidur minimum 2 jam, maksimum 4 jam. Optimum 3 jam.

20.O<sub>2</sub>- VDN HB+

Tanda-tanda dampak pada

a. jantung : 1). denyut nadi lambat, 2). bolot, 3). gampang masuk angin, 4). tensi rendah  $S < \text{normal}$ ,  $D < \text{normal}$ ,  $N < \text{normal}$ , 5). gangguan THT.

b. paru-paru : 1). gejala bronchitis, 2). pucat, 3). gemetar, 4). susah tidur (karena sesak napas)

c. ginjal : 1).cepat lelah, 2). kurang tanggap, 3). pusing kepala, 4). besar (karena HB+)

d. liver: 1). pelupa, 2). laki-laki ejakulasi dini, perempuan tak gairah, lama hamil, 3). mens lama ngeplek berkelanjutan 4). turun berok/ peranakan( tidak terkena wasir ambeien karena lambung tak terkena dampak)

Tanda-tanda lain

1). baik laki maupun perempuan gemar bersolek, tidak percaya diri, perempuan pantai tepos, di kedokteran dikira kelainan jantung, dikira asma, padahal bronchitis/bengek, kadang juga dikira maag kronis, orang nya cerewet/ bawel, karena ginjal berhubungan dengan telinga keluar responnya melalui mulut, 2). jidat lebar (bukan botak), tipe usus tebal, namun tidak gemuk, 3). kalau tangan diluruskan ke depan akan terlihat gemetar, 4). jinjit tidak tahan karena betis kram sakit, dikira asam urat, 5). kadang flu perut (mencret), atau flu tulang, badan sakit, persendian pada sakit, 6). dia senang di rumah saja, ogah bepergian, takut lelah, masuk angin

dan nyesak napas, 7). kalau sudah sembuh/ normal kembali, tipe ini mempunyai daya ingatan kuat dan cerdas.

### Penanggulangan

1). sering makan, makanan berkuah, jangan menunggu sampai lapar karena pembentukan slem bertambah dan makin bengek, 2). hindari gangguan pencernaan, dengan menghindari makanan yang mengandung terigu/ gandum, coklat, es, 3). banyak makan buah (kalau buah di sukanya satu jenis saja padahal harus bervariasi), 4). banyak makan sayur, tidak perlu tambah vitamin karena volume darah cukup, 5). untuk menormalkan HB selain makan dan pola makan, perlu cukup istirahat, orang-orang tipe ini tak mau diam, 6). tidak boleh olah raga, 7). jamu B+3 D, 3 D membantu jantung dengan menurunkan slem, bisolvon tak mempan maka gunakan sereh+lengkuas+jahe.+kopi.

Sesak napas dikira asma, kemudian diuap panas maka sesaknya akan tambah, kuncinya harus dilarutkan slemnya, karena minum sedikit dan makan kering maka slemnya menumpuk dalam darah. Kalau lagi salat, kepala pusing nut..nut..nut, karena darah masuk ke otak kembalinya lambat. Orang tipe ini takut mandi. Umumnya terkena orang-orang di daerah pegunungan, kalau pindah ke daerah panas, bengeknya akan hilang. Paling senang ngemil gorengan, tidak suka susu, mentega dan keju, karena HB+. Jangan diberi bisolvon cair, karena dia tidak batuk, bahkan kalau sedang influenza dia tidak

batuk tapi hidung meler saja. Kalau bronchitis dapat diberi bronsikum.

## 21.O2-VDN HB-

### Tanda-tanda

1). muka sembab (lebam), 2). perut buncit, 3). badan kurus, 4). kulit menghitam kasar, 5). mata rabun/ katarak, 6). kaki bengkak, 7). susah buang air kecil (kencing sedikit-sedikit, kayak anyang-anyangen), 8). napsu kurang/ napsu makan tidak ada

Awal O2- VDN HB– seperti tensi tinggi biasa dan diabet, namun diberi obat tensi dan obat gula tidak pernah sembuh, makin lama makin susah kencing. Yang harus segera ditangani adalah HB-, jangan diberi pengencer tak akan membantu karena pembakaran kurang, dan O2- . Darah banyak slem, sehingga sesak napas, cepet capek.

### Dampak

1). turun berok, 2). wasir/ambeien,3). banyak endapan (bisa berbentuk tepung, bisa berbentuk lemak) di kantong kemih, di dunia kedokteran dikateter. Kondisi dapat cepat pulih karena VDN, tapi bila VD- akan cuci darah bahkan tambah darah. Memang ada yang kondisi HB-, VDN cuci darah, namun ini akan cepat nomal. Bila oksigen cukup, dijaga pantang, maka HB akan naik. Dengan VDN, rata-

rata HB 7-8, sedangkan bila VD-, maka HB<7 sampai 5, lama naiknya.

Buat wanita, tanda-tanda yang mencolok adalah, dia seperti lumpuh, berdiri bisa tapi tak bisa jalan karena peranakan turun sekali. Di dunia kedokteran dikira syaraf kejepit. Terkena pada masa menopause, bukan pada masa sebelumnya/ masa muda. Kaki-kaki sakit karena darah kental, dan pendorong kurang. Diberi anti sakit seperti kataplang, tidak menolong/ tidak mempan, lebih baik dikompres es di daerah syaraf motorik yaitu di daerah selangkangan. Badan sedang, tidak kurus, karena banyak diam, sehingga pembuangan kalori tertahan. Kalau VDN tidak pelupa, kalau VD- pelupa. Bila VD- bisa seminggu cuci darah 2 kali, bahkan perlu tambah darah dengan transfusi. Kalau VDN, rambut tidak rontok, bila VD- rambut kepala rontok. Orang seperti ini tukang ngemil, yang kriuk-kriuk/ kripik/ rempeyek. Bila VD- ada rasa mual/ senep, dikira liver. VD+\_ atau VD-alergi, VDN tidak alergi. Tensi : 200>S>150, 115>D>90, N>90, was-was/ penakut

Penanggulangan/ anjuran

- 1). sering makan sedikit sedikit, 2). makan dan minumannya hangat, boleh dengan gula pasir, gula jawa, atau gula aren (mereka bukan glukosa, tapi fruktosa), 3). banyak sayur mayur, 4). tinggal di tempat cuaca panas, 5). mandi 2-3 x sehari, 6). hindari makanan kolesterol dan glukosa tinggi, es, coklat, terigu/gandum, 7). banyak minum

kelapa muda/ cengkir dapat dibantu lasic, 8). cukup istirahat,

## 22.O2- VD+ HBN

### Tanda-tanda

1). wajah pucat, 2). malas, 3). badan kurus, 4). emosional, 5). putus asa, 6). bronchitis (sesak napas), 7). napsu makan berlebih, 8). perut buncit (kayak cacingan), 9). kurang minum, 10). napsu besar tenaga kurang, 11). mata kunang-kunangan (kalau kurang darah kliyengan), 12). doyan keringan, 13). tidak alergi (alergi bila HB+ atau HB-), 14). tidak suka buah-buahan.

### Penyakit

1). darah rendah, tensi S<120, D<80 tipikal 117/70/75.

### Penanggulangan

1). makan berkuah, 2). hindari yang membuat peradangan (es, cuka, alkohol), 3). makan hangat, bila makanan dingin akan membuat HB+ atau HB-, 4). banyak buah-buahan, 6). energi dengan umbi-umbian, jangan singkong, Jamu B

## 23.O2- VD+ HB+

### Tanda-tanda

1). gemuk, 2). doyan makan/ tak tahan lapar, sehingga volume padat dan cair berlebih menyebabkan udara kurang bermuara pada O2-, 3).selalu berkeringat (panas di dalam), tidak beser karena cairan keluar melalui

keringat,4). tekanan darah rendah, tipe usus tebal, 5). denyut jantung lambat (karena HB kekurangan oksigen), pulsa lambat berakibat bolot, 6). mendengkur/ ngorok, 7). cepat capek (tanpa mengantuk langsung tertidur), 8). tidak emosional, dikira sabar, karena suka mengalah, santun), 9). gampang masuk angin (karena kekurangan oksigen, suka dikerok) kalau makan langsung sembuh, tidak sanggup begadang, 10). tidak pernah menyerah/ ulet, tidak putus asa, optimis, positif thinking.

Penyakitnya

1). tekanan darah rendah, 2). gampang masuk angin, flu( flu perut, influenza, jarang batuk pilek karena perut penuh), 3). THT (khususnya sariawan), 4).mata minus, bahkan bisa silindris kalau VD-, 5). ejakulasi dini, 6). dikira mag bila diobati mag, makan tambah rakus

Pantangan : 1). es, 2). coklat, 3). tepung terigu/ gandum. Bila tiga ini dihindari akan sehat, badan tak mekar, tipe usus terbal yang diserang bukan paru-paru tapi jantung. Pada usia lanjut, dia bukan stroke, bukan syarat kejejit, tapi karena tak mampu menahan berat badan

### **Penanggulangan**

1). hindari konsumsi yang dipantang (es, coklat, terigu),  
2). Berikan jamu B+ 3 daun

24.O2- VD+ HB-

### **Tanda-tanda**

1). ngantuk, 2). lemas, bukan letih, 3). beser, sebab keringat tidak keluar, 4). badan pegel linu, bukan flu tulang, 5). pusing bagian belakang kepala, kadang terasa nyut-nyut, karena kurang oksigen. Pada kondisi demikian tidak boleh diberi oksigen bantuan karena HB-, akan sesak napas. Sering disalah diagnose jantung atau paru-paru/ bronchitis, 6). slem banyak keluar, karena pembakaran kurang, 7). mual, 8). buang air besar agak lembek / agak mencret, 8). sensitive terhadap cabe, padahal pingin cabe karena darah kental, cabe itu vit C dosis tinggi yang susah dicerna karena oksigen kurang, 9). rongga mulut terasa terbakar, 10).haus, 11). kunang-kunangan karena kurang oksigen, tidak kena kram, pingin mandi, tapi kalau mandi tambah ngantuk, dan bisa nyesek, 12). sariawan, kulit mbenyenyeh kalau gatal digaruk akan lecet, gatalnya bukan karena biduren. Kalau lagi ngedrop, bukan saja sariawan tapi juga dubur pedih. .

### Penyakit

1). sariawan, 2). diare menceret. Ia tidak akan kena sinusitis, tapi kalau VD- akan terkena vertigo, 3). untuk wanita mens ngeplek melulu, tahu-tahu kemudian banyak, hari ke lima ngeplek lagi, hari ke tujuh selesai. Kalau sedang mens malas, pingin tiduran, adanya gumpalan darah karena kurang oksigen, dikira myoma. Kalau HB-, kerokan akan bahaya, tidak boleh diberi pengencer.

## Penanggulangan

1). banyak minum hangat, boleh manis, 2). makan berkuah, 3). buah-buahan yang manis, bukan asam atau seger agar lambung tak terkena sariawan, 4) makan berserat seperti lalapan, kangkung, salada, bayam, ciper, genjer, jangan daun singkong, ngegas, lalapan akan menaikkan HB, 5). makanan berprotein tinggi, 6). makanan yang berkolesterol tinggi, jeroan, telur bebek, 7). sering makan tapi jangan kenyang, 8). jamu B+ 3 Daun, lidah buaya madu, pisang raja bulu diutamakan, tidak air kurma, karena air kurma akan menambah mag, apalagi makan kurma. Bisa diberikan bisolvon + promag , tidak diberikan decolgen. Dapat diberikan Imodium 1 butir/ hari. Kalau ingin buang air tidak lembek beri Imodium. Boleh makan durian karena dapat menambah HB, tapi kalau sudah ada pahitnya berarti sudah ada alkohol, tidak boleh dikonsumsi. Kalau dikonsumsi yang tensi tinggi akan tambah tinggi, yang tensi rendah tambah rendah.

## 25.O2- VD- HBN

Dampak pada

Paru-paru : Penyebab : 1). slem, 2). telat makan, 3).  
kecapaian mengakibatkan : a). bronchitis, b). pucat, c).  
gemeteran

Lambung : Penyebab: 1). banyak cairan, 2). gampang tidur, 3). doyan makanan yang merangsang,  
mengakibatkan 1).mencret, 2). tahan lapar, 3).banyak keringat

Liver : penyebab kurang darah, mengakibatkan : a). pendarahan tapi cengeng, b). pelupa, c). putus asa, d). kram kaki, e). menstruasi sebentar/ ejakulasi dini, f). 6 L.

Jantung tanda-tanda: 1). malas bicara, 2). bolot, 3). masa bodoh  
mengakibatkan: a). klep bocor, b). ngorok, c). tensi tinggi

Tanda-tanda

1). pucat, 2). gemeteran, 3). malas, 4). kunang-kunangan (sehabis jongkok berdiri), 5). emosional.

### **Penyakit**

1). demam, 2). pusing kepala, 3). alergi (gatal-gatal, bila terkena gatal-gatalnya kurap, dioles minyak tanah bekas dan diberi obat komantrin), 3). gampang masuk angin, (perut kembung), 4). sembelit (sebab tekanan kurang, akibat darah encer, kalau yang keluar cret-cret itu karena HB rendah), 5). menstruasi lambat (menstruasi tertunda bisa dua bulan sekali bahkan tiga bulan sekali), 6). sesak napas (kadang bunyi ngik-ngik, dikira bengek/ bronchitis, tidak batuk, 7). selagi tidur enaknyanya pakai bantal yang tinggi, atau tengkurap), 8). gelisah/ salah tingkah (kalau anak rewel, perutnya tidak enak, / kembung), 9). tensi (S/D) rendah, 10). turun berok/ peranakan (akibatnya sembelit, besar, mudah kram, pegel-pegel, tumit sakit), 11). hepatitis (biasanya hep A).

### **Penaggulangan**

1). makanan harus berprotein tinggi/ gizi baik, 2). tinggalkan makanan/ minuman yang merangsang (es, coklat, cabe dll), 3). makanan berserat tinggi (daun singkong, kangkung, juga ubi kayu), 4).makan makanan yang berglukosa tinggi (air kurma, lidah buaya madu, pisang raja bulu, baik juga makanan cipir, kacang merah, kacang hijau), 5). makan minum selalu hangat.

### **26.O2- VD- HB+**

#### **Tanda-tanda**

1). selera makan kurang, 2). pucat, kurus tak ada napsu makan, 3). napasnya terganggu, 4). pelupa, 5). emosional, 6). bolot, 7).THT (sinusitis), 8). sariawan, 9). radang (bisa di tenggorokan, telinga, usus), 10). wasir/ambeien, 11).turun berok, 12). perempuan mens tidak baik/ menopause dini, laki-laki lemah syahwat (6L), 13). manis daging, 14). alergi, 15). mata kanan silindris, kiri minus, 16).penghayal/ halusinasi, 17). stress, 18). penakut/was-was, 19). mudah demam, (bila HB- mudah terkena epilepsi, kejang itu karena saluran mampet, kalau terkena hepatitis perut tak buncit karena hepatitis B, bukan A, perut diatas puser keras),20).perempuan mudah terkena kista/ myoma, laki-laki terkena kelenjar, wajah jerawat itu kista, wajah ada plek hitam itu myoma. 21). apabila terkena hepatitis, rambut rontok, bila terkena tipus selalu mencret, orang ini tak pernah sembelit. O2- membuat selalu mriang (hampir demam,

dipegang hangat badan). Perut diatas puser keras, di bawah tulang rusuk lembek Bila empuk di atas puser, dan keras di bawahnya itu positif tipus. Orang dengan -.- .+ gampang ketularan penyakit orang lain.

#### Penyakit

1). tekanan darah rendah S<100, D<70, N normal, kalau N <normal, bolot, 2). mudah terkena hepatitis B, 3). mudah terkena tipus, bukan paru-paru atau jantung

#### Penanggulangan

1). komposisi asupan padat cair dan udara seimbang (1/3,1/3,1/3), 2).makan berprotein tinggi, suhu hangat, tidak boleh dingin apalagi es, 3).berikan buah-buahan berglukosa tinggi, tapi kadar air rendah. Ketimun, semangka, blewah, itu glikosa tinggi tapi kadar air juga tinggi 4). berikan lidah buaya madu itu protein tinggi, 5). kurangi cabe, meskipun orang seperti ini doyan cabe, kalau pedasnya mrica dan pala itu bagus, 5). berikan makanan kolesterol tinggi seperti bebek, telur bebek, daging kambing, kuning telur, 6). makanan berkuah, biasanya yang bersangkutan suka makanan kering, 7). cukup istirahat, 8). tinggal di daerah sejuk, bukan dingin, bukan panas, 8). olah raga ringan-ringan saja  
Jamu B+ 3D, pisang raja bulu, lidah buaya madu

Orang ini sensitif terhadap obat-obatan kimia kecuali sudah terkena radang. Bila belum terkena radang diberi obat dia akan bengkok. Walaupun sudah sebulan periksa

belum tentu dapat diurut, karena dengan O2- dan VD-, bila diurut akan biru-biru. Kalau disiplin akan cepat sembuh, karena HB+ darah encer pengaliran darah memasok ke tubuh cepat. Kalau HB-/ kental, perjalanan darah lambat. Di Rumah Sakit, dengan banyaknya slem dikira paru-paru, lebih-lebih napasnya ngik.ngik.ngik. Slem dapat dilarutkan dengan promag ( atau milanta) + bisolvon (tidak diganti dengan ramuan sereh karena ada gejala tipus)

Pantangan dari jamu B, khususnya es, coklat, gandum/terigu, alcohol, cuka, saos. Walaupun VD-, tapi tidak boleh transfusi darah, karena ditolak oleh HB+. Umumnya terkena pada anak umur 5 tahun sampai 15 tahun.

## 27.O2- VD- HB-

Kondisi ini merupakan kondisi terburuk bagi pasien. Semua penyakit berat dapat timbul a.l. stroke , gagal ginjal, serangan jantung, kanker, tumor . Namun tidak ada penyakit seperti tipus dan hepatitis, karena HB-, darah kental. Kanker paru-paru dapat terjadi karena banyak darah yang kental mengendap di paru-paru. Kemungkinan yang paling menonjol adalah gagal ginjal.

Penyebab, lambung/ usus tebal, kalau makan selalu telat tapi full tank. Jarang sarapan, kalau makan siang full,

malam juga terlambat tapi full, kurang minum, suka makanan yang kering.

Badan bisa gemuk bisa kurus, jarang berkeringat. Bisa terkena stroke mata (buta), tapi bukan glukoma atau katarak. Sering pusing tapi bukan migraine. Sering terkena Parkinson. Bila tidak terkena stroke berat , terkena stroke ringan mata.

Batas umur terkena, menjelang dewasa > 17 tahun, pada usia muda tidak terkena, genetik dari kedua orang tuanya yaitu ibu tensi tinggi (gen ginjal silang), dari bapak jantung (gen jantung lurus)

Beban pada paru-paru akan menimbulkan asma (buka bronchitis), ginjal akan terkena gagal ginjal, liver akan memberikan tanda perut buncit dikira hepatitis, karena perut keras, dampak paling ringan adalah tumor usus. Bila tumor paru-paru sudah mencapai stadium, maka tidak ada jalan lain kecuali dioperasi, namun kalau masih dini dapat diatasi dengan jamu A+ceplukan 2 + 3 daun. Bisolvon promag dan decolgen sudah tidak mempan, dan harus dijahar dengan 3 daun sere, lengkuas dan jahe.

### **Tanda-tanda**

Selain susah disuruh sarapan, gampang terkena alergi yaitu selalu ingusan, bukan polip, dia alergi terhadap cuaca, terhadap debu dan bau wangi maupun busuk. Sewaktu masih balita perut njembluk, perut yang gede dikira cacingan, gampang masuk angin. Alergi gatal-

gatal. Penglihatan kurang jelas, kacamata minus tebal sekali. Kulit kasar kadang seperti kudisan.

Mulai dewasa, sesak napas, ingusan, sering vertigo (bukan migraine), kurang oksigen, kurang darah dan kurang HB. Sering kram di kaki dan tangan, sering kesemutan, wajah dan bibir pucat, tidur tidak masalah karena usus tebal, tidak ngorok walaupun ingusan, dikira THT, rambut rontok karena kurang darah, pembentukan hormonal lambat, sehingga laki-laki ejakulasi dini, perempuan mens sebentar, susah punya anak, senang menyendiri, tapi tidak menghayal, tidak senang ditegur, emosi tinggi, alergi seluruh badan gatal, kalau sedang gatal, ingusan hilang,

### **Penanggulangan**

1). beri komantrin sirup, 2). hindari es, coklat, dan terigu, meskipun pantangan ini kesukaan dia, 3). beri banyak air kurma, dan makanan protein tinggi.

Pada umur 10-17 anak seperti hiperaktif, dia sering pusing kepala (bukan migraine), emosional berlebihan, tapi malas sekali. Yang harus dibenahi dulu adalah volume darah, selain dengan transfusi, makan bergisi tinggi, gula tinggi. Makan berkuah, vitamin tak mempan harus dari makanan. Harus tinggal di daerah sejuk atau panas, tidak tinggal di daerah dingin. Kalau terkena dingin akan biduren. Kalau liver tak tahan dan ginjal tak tahan akan herpes (mbenyenyeh). Sebaiknya sering dioles minyak tanah bekas, kulit kasar, karena kurang

vitamin. Bila tak kena herpes akan kena kesreh (penebalan kulit/ kapalen, gatal, biasa di daerah leher seperti kurap. Kalau tak kena tumor paru-paru akan terkena kulit bersisik. Paru-paru hubungannya dengan kulit. Karena tak berkeringat ia beser, dan sembelit, tambah parah bila turun berok, bisa terkena wasir ambien. Bila turun berok bisa susah buang air seni karena pengendapan, hingga harus dikateter, tahan puasa. Gen dari orang tua keduanya diabetes melitus.

### **BAB III.**

## **RINGKASAN SEHAT DENGAN FISIOTERAPI**

### **ARRIDLO**

Orang sehat tidak sakit, sedangkan orang tidak sakit belum tentu sehat. Obat-obatan dapat menekan sakit sehingga orang tidak merasa sakit, walaupun belum tentu mengobati penyakit atau menyehatkan.

Pada dasarnya seorang dilahirkan dalam keadaan sehat, orang tuanyalah yang membuat bayi lahir kurang sempurna. Keadaan sehat bayi yang sempurna dalam perkembangannya dapat mengalami berbagai penyakit.

Ilmu kedokteran berkembang untuk mendiagnosis berbagai penyakit ini, sedangkan ilmu farmasi melakukan berbagai studi dan riset untuk menemukan obatnya.

Ilmu gizi mempelajari kandungan berbagai minuman dan makanan gizi bagi keperluan tubuh. Usaha dan biaya makin mahal dalam diagnosis untuk menemukan penyebab suatu penyakit.

Sementara itu penyembuhannya belum tentu terjamin. Bertolak dari ditemukan penyebab awal suatu penyakit, dapat ditemukan terapi sehingga kita tidak lagi perlu mengobati penyakit yang diderita karena sebenarnya ia hanya merupakan akibat atau derivat dari penyebab yang lebih mendasar.

Kesehatan Arridlo didasari pada ilmu islami, alami, ilmiah dan manusiawi, pelayanannya secara alami, manusiawi, ilmiah dan islami.

Fisioterapi Arridlo adalah cara menyetatkan melalui terapi fungsi organ tubuh. Ada lima organ tubuh utama yang perlu diterapi (diseimbangkan kembali) yaitu lambung, liver, jantung, ginjal dan paru-paru.

Apabila kelima organ tubuh ini seimbang fungsinya maka akan terjadi keseimbangan metabolisme sehingga tubuh akan sehat. Ini berarti penyakit apapun diharapkan akan sembuh dengan sendirinya.

Diagnosis yang diurai berdasar empirik yaitu suatu kenyataan yang terekam dalam pengalaman. Betapapun canggih suatu alat tidak mungkin dapat mengerti proses mekanisme, metabolisme, berbagai reaksi enzyme,

proses gerakan otot, kontrol syarap dsb, karena alat sifatnya barang mati, sedangkan poses kehidupan di samping mengikuti hukum-hukum alam fisika, kimia, biologi, juga mengikuti hukum-hukum yang bersifat non fisik (atau bersifat metafisik).

Dalam kaitan inilah seorang ahli empirik memposisikan diri (baik jasmani maupun ruhani menyatu, rasa karsa dan ciptanya menyatu, hati jiwa dan pikiran menyatu) sebagai instrumen tercanggih untuk mendiagnose kondisi pasien.

Dalam ilmu fisika dikenal pengertian bahwa untuk meng probe (meraba, mengendus) suatu obyek diperlukan peraba yang sederajat.

Atom hanya bisa di probe (diraba, diendus) dengan atom, alam semesta hanya bisa diendus dengan alam semesta, ruh dengan ruh dan kondisi hidup manusia dengan instrumen manusia secara empirik.

Diagnose yang biasa dilakukan seorang dokter menggunakan alat-alat sederhana seperti thermometer, stethoscope, dengan mata telanjang sudah memberikan keyakinan yang bersifat ainul yakin.

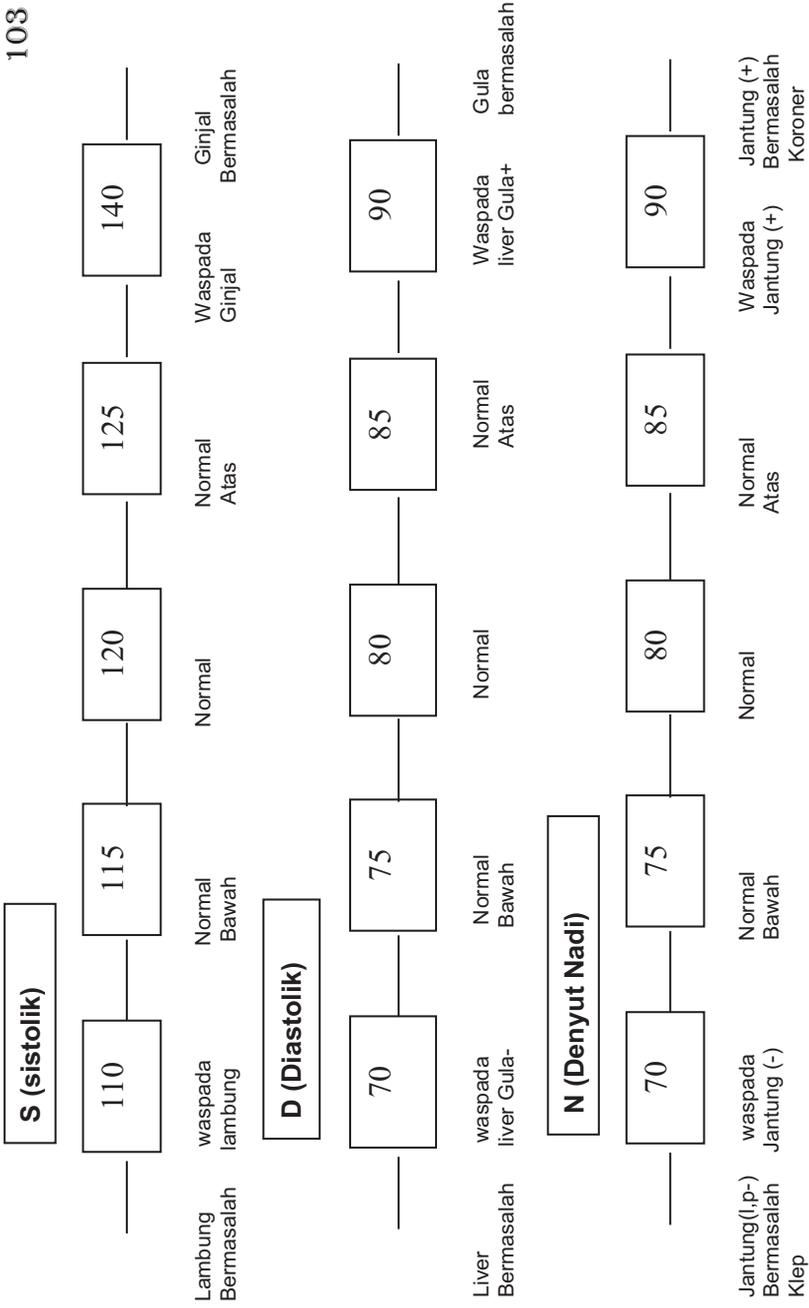


Diagram 4.1: Tensi Sistolik, Diastolik Dan Denyut Nadi

Penggunaan instrument yang lebih canggih seperti MRI, Rontgen, Cateter dll, dapat memberikan keyakinan yang lebih jauh yaitu 'ilmu yakin.

Namun pada kondisi tertentu dimana pasien memerlukan tindakan yang beresiko tinggi seperti bedah jantung, ginjal, otak dan lainnya, diperlukan keyakinan haqqul yakin yang hanya diperoleh melalui empirik.

Salah satu empirik yang dapat digunakan adalah data pengukuran tensi pada tabel di atas dan contohnya adalah sebagai berikut:

Contoh 180/68, 80 = ginjal masalah, liver masalah, jantung normal

180/68, 115 = ginjal masalah, liver masalah, jantung masalah.

## **1. Lambung**

**Ada tiga tipe lambung yaitu normal, tebal dan tipis.**

a. Lambung normal

- 1) Maag (lambung sakit) tak mempengaruhi fungsi organ lain
- 2) Tensi: normal,

- 3) Penyakit yang mungkin terjadi: radang, flu, batuk,, sariawan, amandel, mencret, sakit persendian tulang

#### **b. Lambung tipis**

- 1) Maag mempengaruhi liver, jantung, dan paru-paru sehingga bermasalah
- 2) Tensi : rendah
- 3) Penyakit yang sering diderita: radang, flu, sinusitis, diare, disentri, sesak napas, bronchitis, kurang darah, tipus, amandel, slem

#### **c. Lambung tebal**

- 1) Maag mempengaruhi jantung dan cenderung beakibat pada gula tinggi ( diabet)
- 2) Tensi : rendah atau tinggi
- 3) Penyakit yang sering diderita: radang, slem, ambien, beri-beri, tidak tahan lapar, sesak napas

**Penyebab penyakit: pola makan dan pola hidup yang**

### **kurang teratur**

- a. Jenis makanan : empat sehat lima sempurna, halalan toyibah
- b. Pola makan: sarapan sebelum subuh, paling telat jam 7 pagi, makan siang sekitar jam 11 pagi, makan sore sekitar jam 5 sore. Periode pencernaan kosong setiap 5 jam. Makan sebelum lapar, berhenti sebelum kenyang, jangan kekenyangan atau kurang.  
Ukuran lambung sekitar sebesar telapak tangan dicadongkan, banyak makanan 1/3 padat, 1/3 cair dan 1/3 untuk udara dari ukuran lambung. Makan berkuah agar perjalanan dalam usus tidak lambat.
- c. Pola hidup yang teratur: hindari beban batin, stres, , niatkan hidup untuk ibadah, jujur, berbaik sangka

Pantangan : makanan/ minuman dengan suhu jauh di bawah suhu badan, seperti es, makanan yang tidak halal, makanan yang tidak toyibah .Di samping itu ada makan yang dipantang untuk tensi rendah dan tensi tinggi.

- a. Tensi rendah: es, cuka, cabe, pengawet, pemekar, alkohol
- b. Tensi tinggi: es, coklat, buah-buahan / sayuran berbiji seperti kuaci, telur bebek, jeroan, ikan laut, ikan asin, terasi, tauco, pisang, daging kambing,

Kelainan lambung ditandai oleh :

- a. Maag
- b. Sering buang air besar
- c. Kurang darah
- d. Pusing (bagian depan dan belakang)

Dari kelainan lambung akan berdampak pada

- a. lambung tipis: liver lemah, pulsa jantung (denyut nadi) tidak stabil, turun bero
- b. lambung tebal: pulsa jantung tak stabil, kadar gula naik

### **Terapi:**

- a. Minum jamu B (lihat penjelasan pada uraian jamu) untuk tensi rendah, jamu A+ untuk tensi tinggi.

## Lampiran 1: Hubungan Organ Tubuh dan Penyakit

### 1. Lambung

Tanda-tanda jika ada kelainan pada lambung

- a. Magh
- b. Sering buang air besar
- c. Kurang darah
- d. Pusing (bagian depan dan belakang)



Penyakit lambung

Tipi

Tebal

Magh tidak mempengaruhi organ lain.  
Radang, flu, batuk, sariawan, amandel, mencret, sakit persendian/ tulang

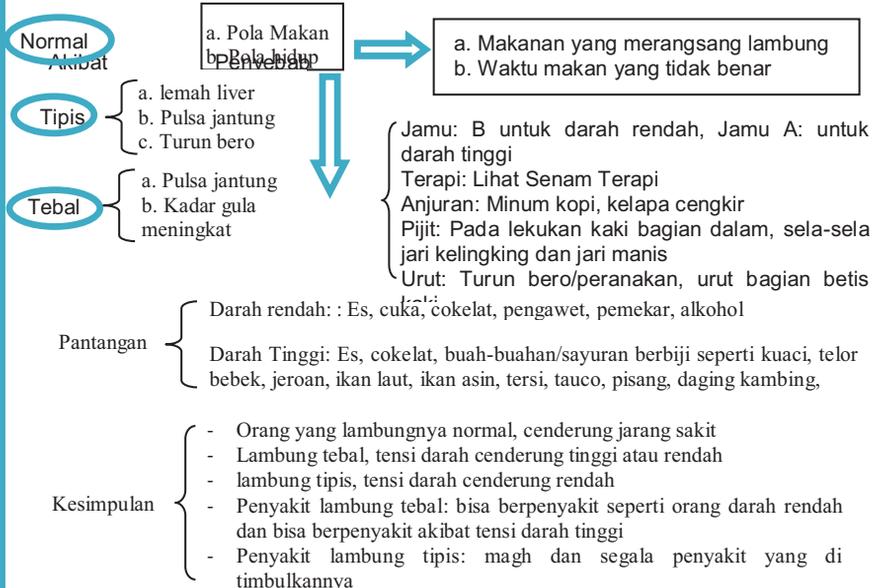
Tensi Normal

Magh, liver, jantung, paru-paru. Radang, Flu, sinusitis, diare, disentri. Sesak napas, bronchitis, kurang darah, tipus, amandel, slem

Tensi rendah

Magh, jantung, diabetes Radang: slem, ambient, beri-beri,

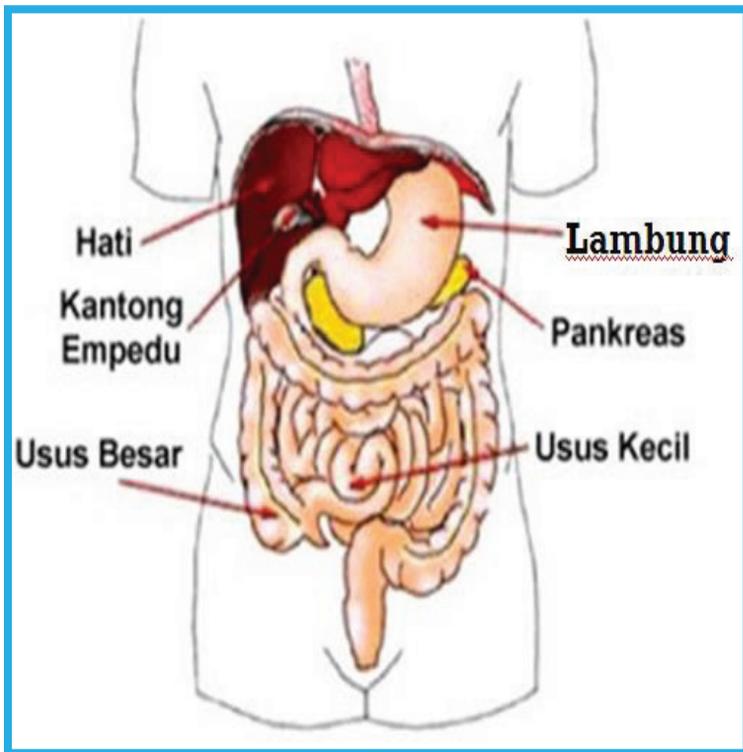
Tensi rendah/inggi



## 2. Liver

Ada empat tipe liver yaitu terang, gelap, bolak-balik, keras. Tipe ini berdasar sifat batiniah.

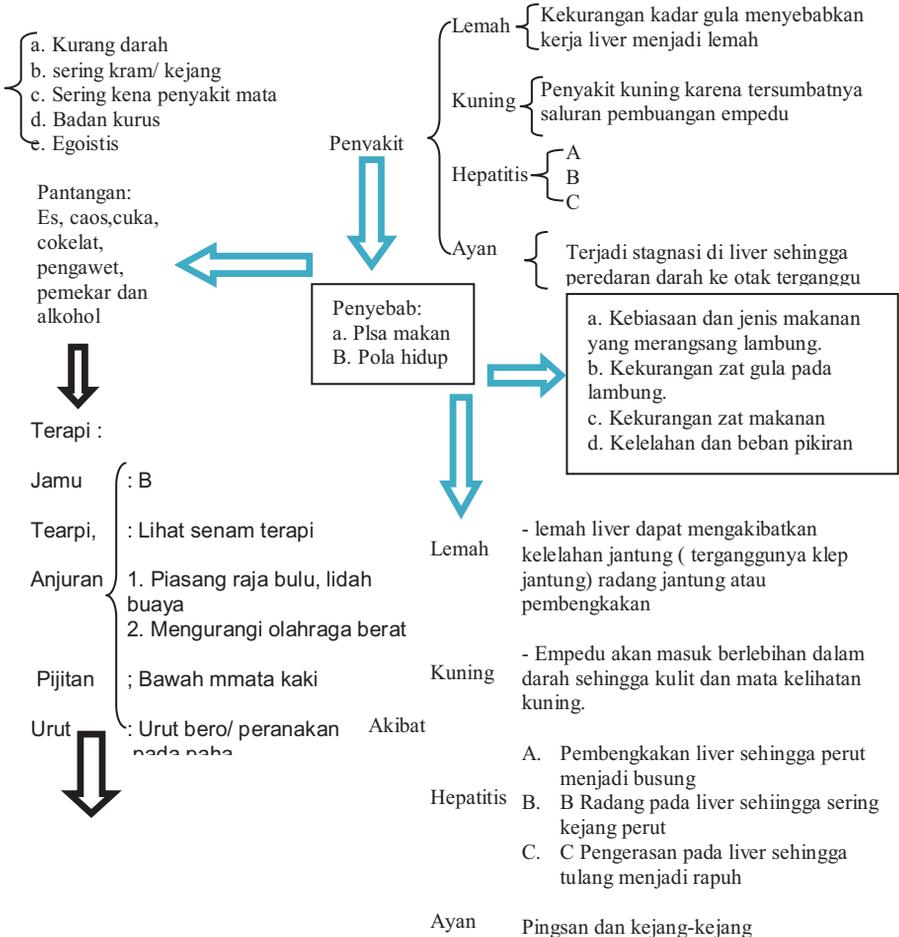
Hati yang sehat berdasar pemeriksaan kesehatan dan kedokteran



Warna Merah Tua Kecoklatan, bukan coklat, bukan merah muda, bukan hitam.

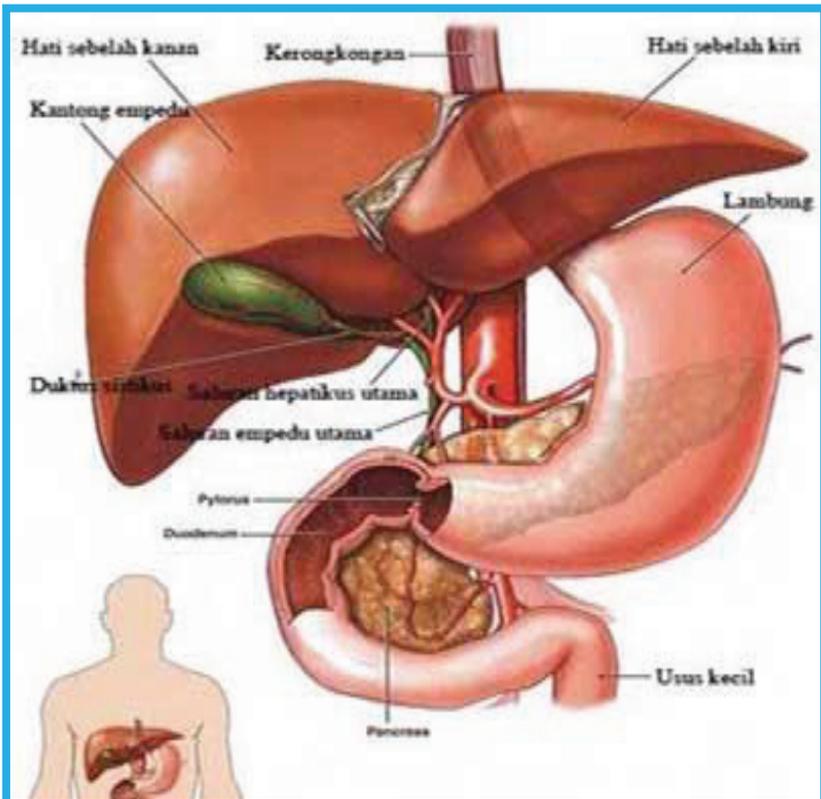
## Lampiran 2: Liver

Tanda-tanda jika ada kelainan pada liver



Kesimpulan:

- a. Penyakit pada liver sangat di pengaruhi oleh kelainan pada lambung
- b. Untuk penyembuhan penyakit liver, lambung pasien harus di senbuhkan



Hatilah yang memproduksi seluruh kebutuhan tubuh dari ujung rambut sampai ujung kaki : a. membentuk darah merah, b. membentuk darah putih, c. membentuk sumsum tulang belakang, d. membentuk hormonal e. membentuk zat-zat lain, organik maupun anorganik, yang dibutuhkan tubuh.

Dengan demikian

- 1). Menjaga keseimbangan tubuh. Jasad seluruhnya tergantung pada hati
2. Kemantapan jiwa dan pikiran serta kuat lemahnya iman bergantung pada hati.

Hati memproduksi cairan empedu sekitar 2 liter sehari-semalam (24 jam), produksi dimulai sejak sarapan pagi dan berhenti dua jam setelah makan malam. Kelebihan atau sisa yang diperlukan ditampung oleh empedu.

Penyakit hati: hati menderita karena pasokan sari makanan dari lambung yang kurang.

- a. Lemah karena kurang kadar gula (glukosa), diastolic <70
- b. Kuning, karena saluran empedu tersumbat
- c. Hepatitis, karena kekurangan glukosa dan daya tahan tubuh rendah
- d. Ayan, stagnasi liver (hati) mengakibatkan peredaran darah ke otak terganggu.

Penyebab penyakit : pola makan dan pola hidup

Pantangan: es, coklat, cabe, pengawet, pemekar, alkohol, kelelahan dan beban pikiran

Kelainan liver ditandai oleh :

- a. kurang darah
- b. Sering kram/ kejang di kaki
- c. Mudah kaaena penyakit mata
- d. Badan kurs
- e. Egoistis

Dampak:

- a. Mudah kena penyakit 6L, lemah, letih, lesu, lemas, lepet, letoy, emosional
- b. Lemah liver berakibat pada klep jantung, radang jantung pembengkakan jantung
- c. Penyakit kuning, air empedu masuk dalam peredaran darah sehingga kulit dan mata menjadi kuning
- d. Hepatitis A pembengkakan liver sehingga perut busung, bila dibiarkan/ penanganan kurang tuntas akan menjadi hepatistis B, radang liver dan kejang, bila dibiarkan/ penanganan kurang tuntas akan terjadi

hepatitis C, berak darah dan napas terengah karena dada sangat sakit bila dikembangkan untuk bernapas.

d. Ayan, terlihat pingsan dan kejang-kejang

Terapi:

- a. Ramuan B
- b. Air kurma
- c. Pisang raja bulu
- d. lidah buaya
- e. Diurut
- f. Lambung disembuhkan

### **3. Jantung**

Ada tiga tipe jantung yaitu besar, normal dan kecil. Jantung memiliki serambi kanan dan kiri, bilik kanan dan kiri.

Ukuran normal sekitar kepalan tangan. Jantung berfungsi memompakan darah kaya Oksigen (O<sub>2</sub>) keseluruh tubuh

melalui pembuluh darah nadi (arteri) dan menerima darah kurang O<sub>2</sub> (kotor) dari seluruh tubuh melalui pembuluh darah balik (vena).

Untuk dipompakan kembali ke paru-paru dan mendapatkan O<sub>2</sub> kembali, kemudian dialirkan ke jantung bagian kiri jantung, untuk dipompakan kembali keseluruh tubuh, begiulah selanjutnya.

Fungsi ini tidak bisa dikomando oleh kita, jadi bekerja secara otomatis.

Jantung normal berdenyut rata2 60-100 /menit, dan setiap denyut akan dikeluarkan sekitar 70-80 cc darah, jadi rata2 setiap menitnya kira2 5 ltr darah yang dipompa, 300 ltr/ jam, 7000 ltr/ hari, dan ini tidak pernah istirahat.

**Penyakit jantung:** lemah jantung, koroner, klep jantung bermasalah, kelainan serambi/ bilik, radang jantung

**Penyebab penyakit:**

- a. Kekurangan oksigen
- b. Ginjal lemah
- c. Pola makan dengan makanan yang banyak

mengandung kolesterol, kadar gula tinggi.

d. Pola hidup mewah / berlebihan, stress, banyak pikiran

**Pantangan:** es, coklat, ikan laut, ikan asin, terasi ,  
tauco, jeroan, makanan berlemak tinggi, ketan, buah  
nangka

Bagi yang gula tinggi ditambah pantangan : buah-  
buahan/ sayuran dengan biji seperti kuaci, pisang

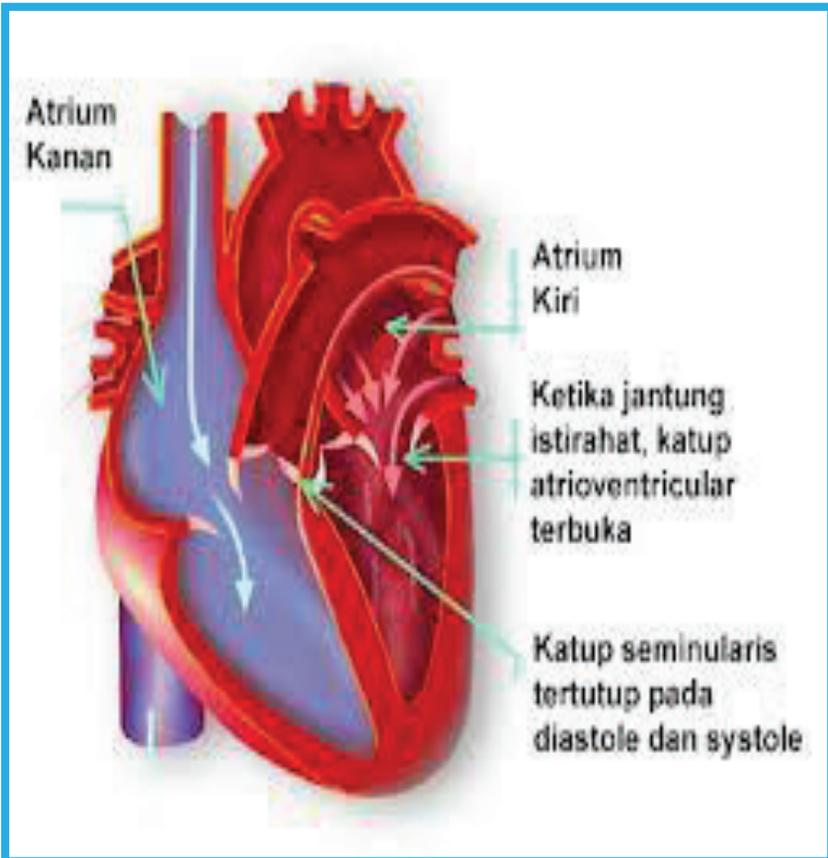
Kelainan jantung ditandai oleh :

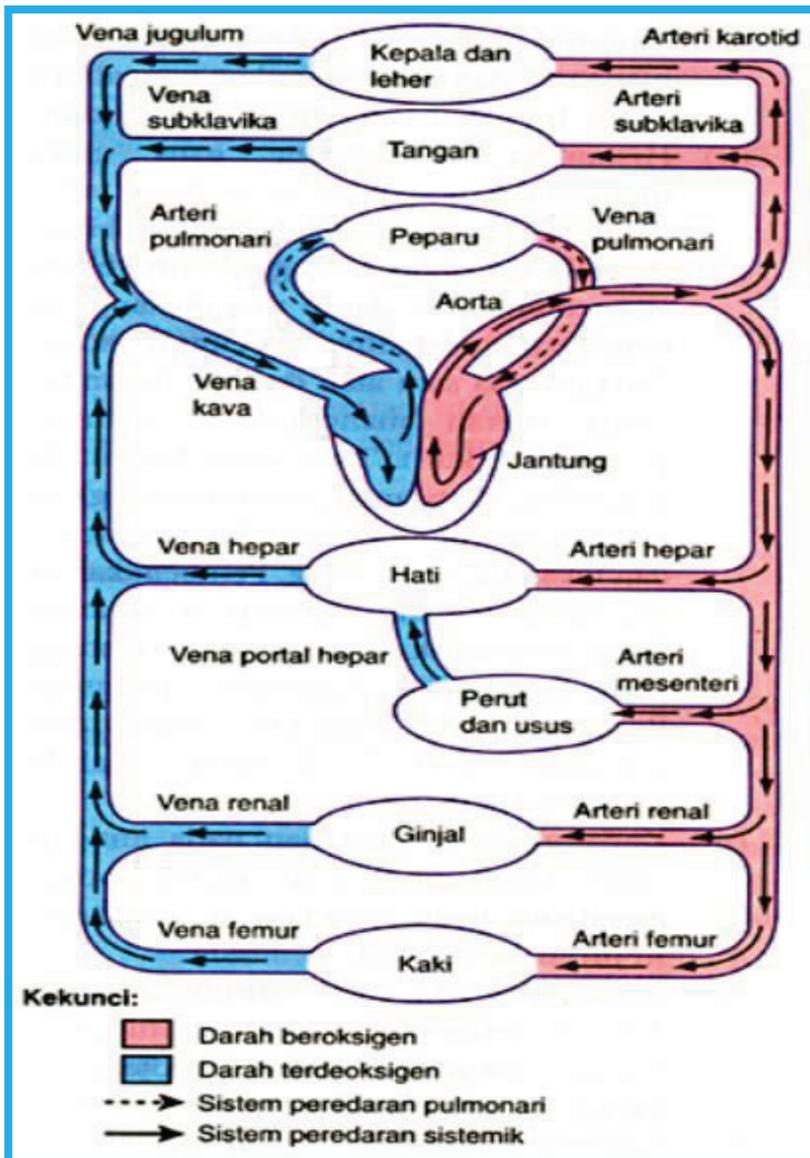
- a. Jari telunjuk, kulit kasar tidak halus
- b. Jidad atau dahi, bila berkerut ada kelainan
- c. Mudah capai
- d. Sesak napas
- e. Latah
- f. Pucat
- g. Besar
- h. Was-was

Dampak: Sesak napas, denyut yang tidak normal

Terapi:

- a. A+, ditambah bagi yang gula tinggi kacang panjang
- b. Terapi olah raga
- c. Urut

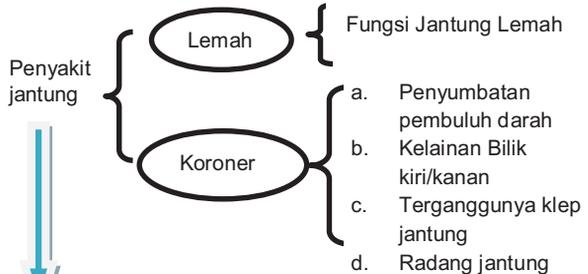




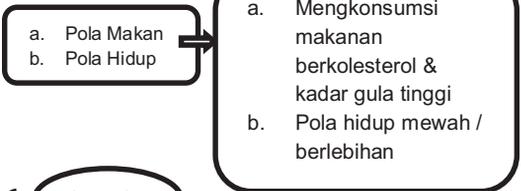
### 3. Jantung

**Tanda-tanda**

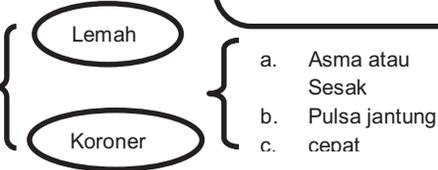
- a. Mudah capai
- b. Sesak napas
- c. Latah
- d. Pucat
- e. Besar
- f. Gelisah



Penyebab



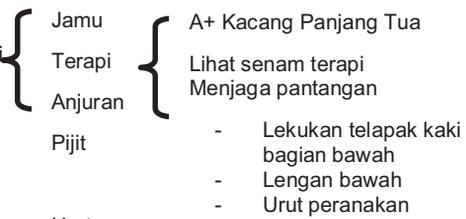
Akibat



Pantangan

Es, Coklat, Buah/ sayuran berbiji, seperti kuaci, telur itik, ikan laut, termasuk terasi, pisang dan ketan

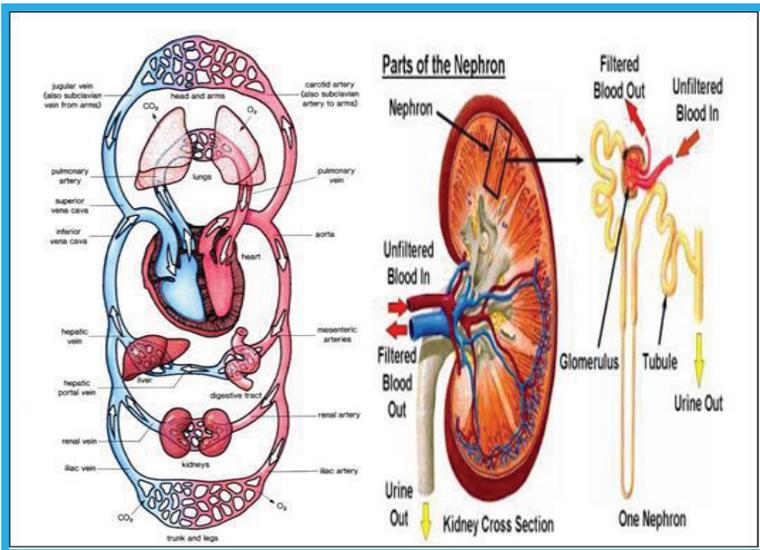
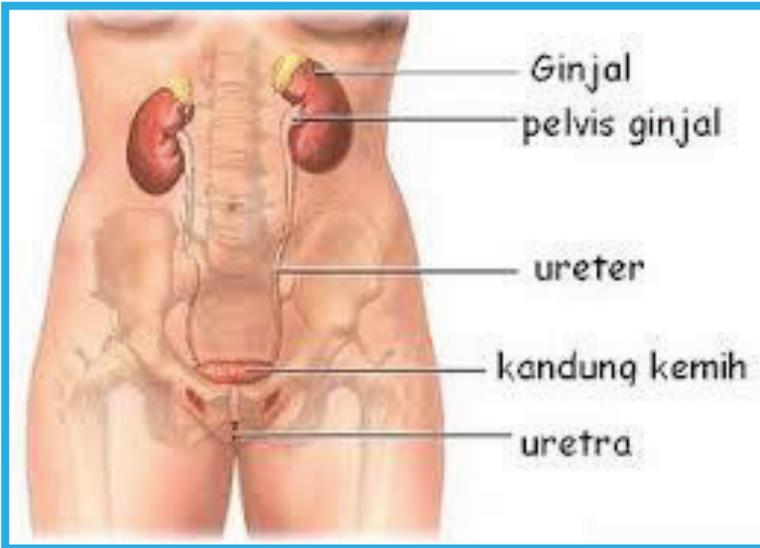
Terapi



**Kesimpulan**

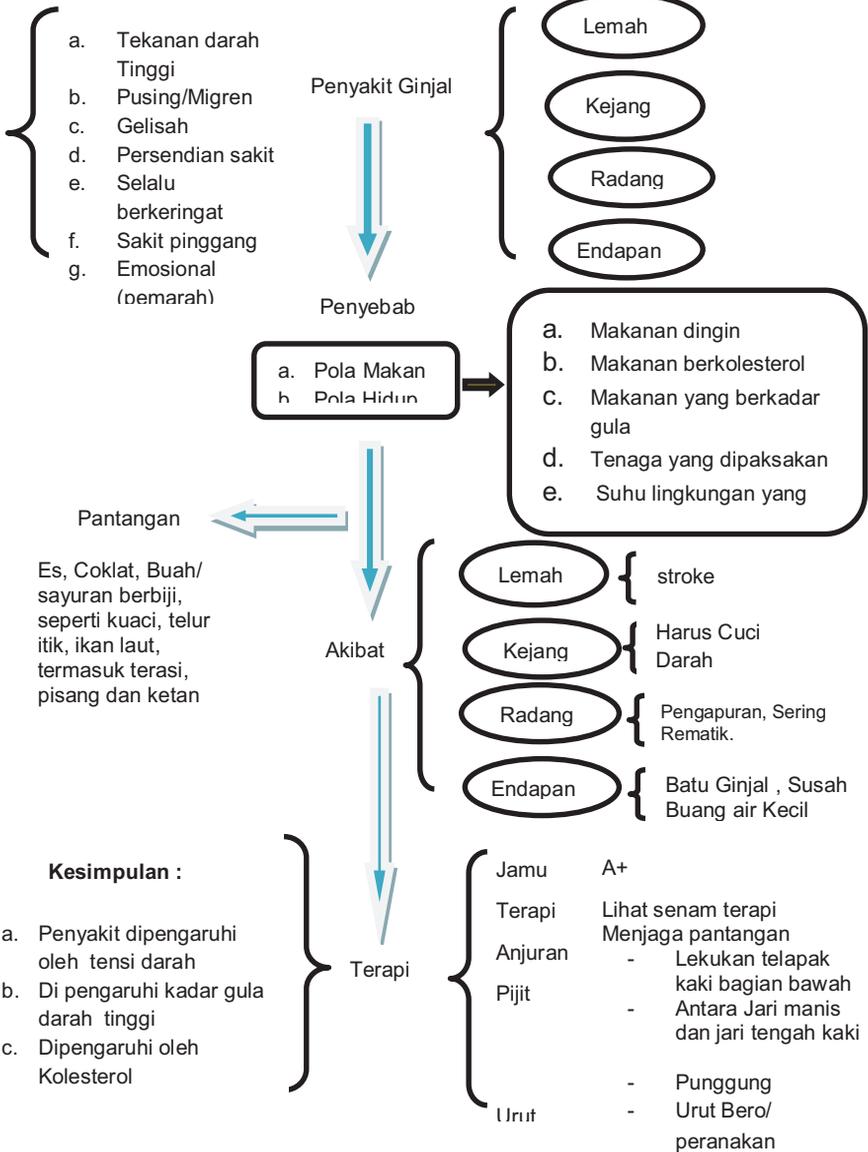
- a. Penyakit Jantung sangat erat hubungannya dengan tensi darah tinggi
- b. Erat hubungannya dengan kolesterol dan gula darah
- c. Orang terkena penyakit jantung mempunyai usus tebal

### 4.Ginjal



## Lampiran 4. GINJAL

Tanda-tanda Jika ada kelainan pada ginjal



Ada dua ginjal kanan dan kiri. Ukuran sekitar sebesar kepalan tangan. Fungsi ginjal

- a. Mengekskresikan zat-zat yang merugikan bagi tubuh, antara lain: urea, asam urat, amoniak, creatinin, garam anorganik, bakteri dan juga obat-obatan.
- b. Mengekskresikan gula kelebihan gula dalam darah.
- c. Membantu keseimbangan air dalam tubuh, yaitu mempertahankan tekanan osmotik ekstra seluler.
- d. Mengatur konsentrasi garam dalam darah dan keseimbangan asam basa darah.
- e. Ginjal mempertahankan pH plasma darah pada kisaran 7,4 melalui pertukaran ion hidronium dan hidroksil. Akibatnya, urine yang dihasilkan dapat bersifat asam pada pH 5 atau alkalis pada pH 8.
- f. Membantu memproduksi sel – sel darah merah.
- g. Memproduksi hormon yang mengatur dan melakukan kontrol atas tekanan darah.
- h. Membantu menjaga tulang tetap kuat
- i. Menyeimbangkan cairan tubuh

**Penyakit ginjal:**

stroke ginjal, gagal ginjal, batu ginjal/ endapan, radang ginjal, kram ginjal

**Penyebab penyakit:**

Penyebab utama adalah kelebihan cairan dalam tubuh. Sering ditandai kram kaki, tanda lain ialah beri-beri, yang dalam dunia kedokteran diberikan lasik, untuk mengeluarkan cairan dalam tubuh.

Kalau di Arridlo diberikan kelapa cengkir. Bila terlambat menangani masalah ini akan berakibat masuknya air ke paru-paru.

Bila ginjal lemah, maka dapat terkena stroke berat, terlihat kelumpuhan kaki kiri dan tangan kiri.

**Penyebab lain :** makanan/ minuman dingin/es, makanan berkolesterol tinggi, berkadar gula tinggi, tenaga dipaksakan

**Pantangan:** es , cokelat, makanan berkolesterol tinggi. Bagi yang tensi tinggi dan kadar gula tinggi, mengikuti

pentangan seperti pada jantung dengan tensi tinggi dan gula tinggi

Kelainan ginjal : tensi tinggi, pusing/ migraine, persendian sakit, selalu berkeringat, sakit pinggang, emosional.

Dampak: lemah, bila gagal ginjal cuci darah, bila pengapuran sering rematik, bila batu ginjal susah kencing.

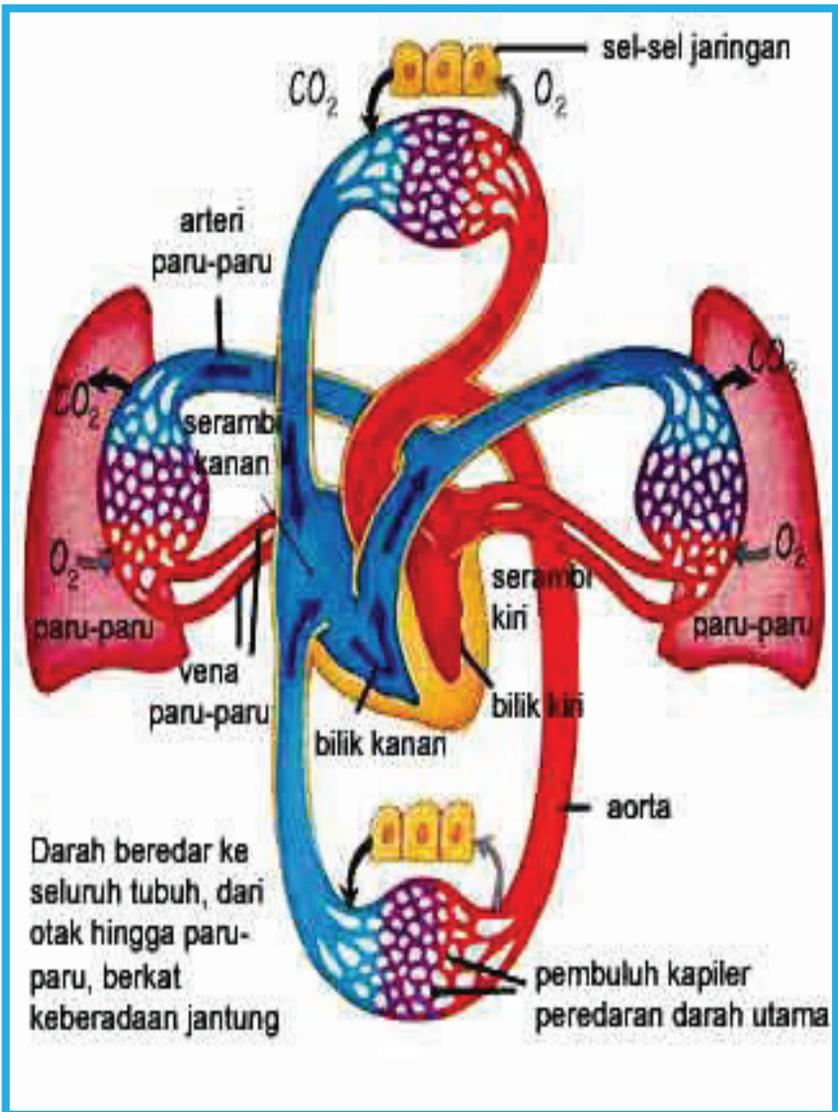
Terapi:

- a. Ramuan A+, b. jaga pantangan
- c. terapi senam, d. urut

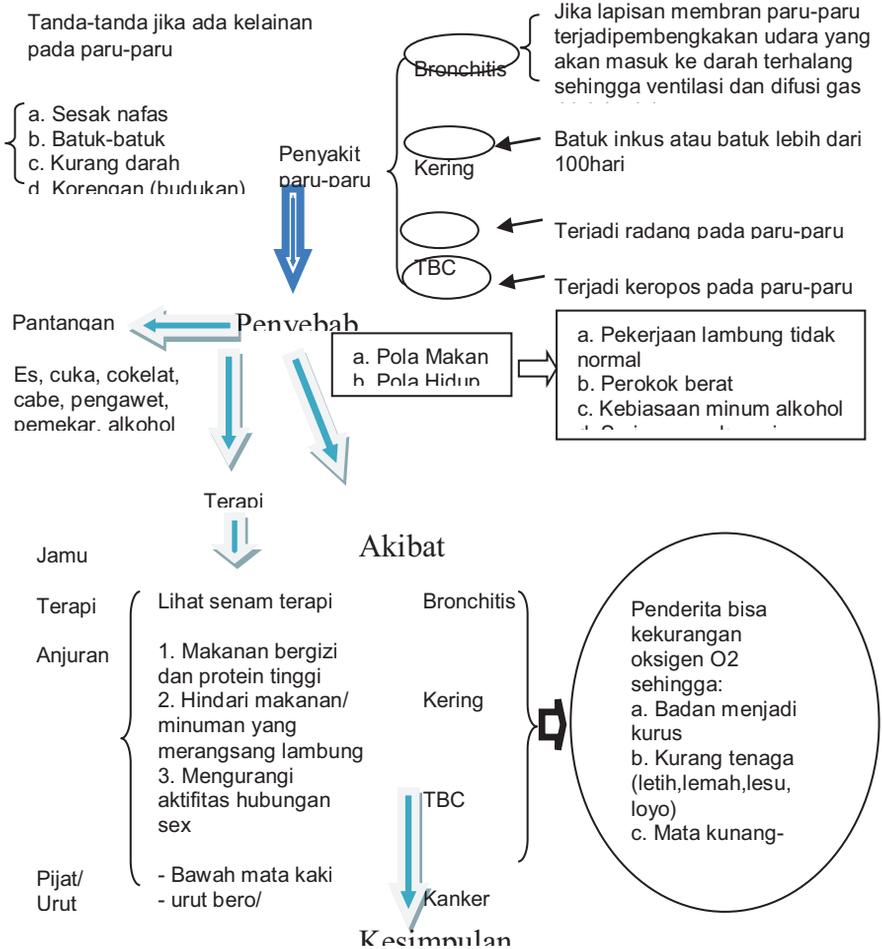
## **6. Paru-paru**

### **Fungsi paru-paru**

1. Menyerap oksigen dari udara. Oksigen yang terserap paru-paru disalurkan ke jantung melalui serambi kiri menuju bilik kiri dipompa ke seluruh tubuh setelah dipanasi oleh ginjal, disebarkan ke seluruh tubuh, dan ia bekerja secara otomatis.



### Lampiran 5: Paru-paru



- a. Penyakit paru berhubungan dengan kondisi lambung
- b. orang yang bisa kena penyakit adalah orang yang bertensi darah rendah

Ketika tubuh bekerja keras, paru-paru akan bekerja lebih cepat. Sebaliknya, ketika tubuh dalam keadaan santai, paru-paru juga bekerja dengan lebih pelan.

2. Keseimbangan otak besar maupun kecil. Otak akan stabil bila cukup oksigen.

### **Tanda-tanda kekurangan oksigen**

1. Pundak sedikit naik, karena orang bengek, mengangkat bahu.
2. Tekak masuk ke dalam. Kalau leher membesar bukan berarti paru-paru besar, tapi karena tiroid. Bukan juga gondok
3. Mata agak cekung, karena keseimbangan otak terganggu. Otak kecil lebih banyak memerlukan oksigen

Ukuran paru-paru ada yang besar, normal, dan kecil, Besar kecilnya paru-paru dapat dilihat dari bentuk hidung. Paru-paru yang normal, hidung seimbang/ dengan ukuran wajah atau sesuai bentuk wajah.

Kalau paru-paru besar terlihat dari hidung pesek, bukan berarti yang mancung paru-paru kecil, tapi bila lubang hidung kecil= paru-paru kecil

Paru-paru besar tak pernah kena flu tapi mudah kena polip. Ia terkait dengan darah tinggi dan diabet.

Yang hidung besar pagi-pagi meler karena diabet, yang hidung kecil influenza, sinusitis.

Penyebab kekurangan oksigen (cara bernapas), tetapi juga akibat pola makan yang salah.

### **Penyakit paru-paru:**

1. TBC
2. Bronkitis, atau yang dalam istilah medisnya disebut sebagai *bronchitis* adalah suatu peradangan pada *bronkus*, yaitu saluran udara ke paru-paru.

Biasanya bronkitis bersifat ringan dan seiring berjalannya waktu bisa sembuh dengan sendirinya.

Tetapi pada penderita berusia lanjut dan yang memiliki penyakit menahun seperti jantung atau paru-paru, bronkitis bisa menjadi penyakit yang serius.

3. Radang paru-paru (Pneumonia) adalah sebuah penyakit pada paru-paru di mana pulmonary alveolus

(alveoli) yang bertanggung jawab menyerap oksigen dari atmosfer meradang dan terisi oleh cairan.

Radang paru-paru dapat disebabkan oleh beberapa penyebab, termasuk infeksi oleh bakteri, virus, jamur, atau parasit (*parasite*).

Radang paru-paru dapat juga disebabkan oleh kepedihan zat-zat kimia atau cedera jasmani pada paru-paru atau sebagai akibat dari penyakit lainnya, seperti kanker paru-paru atau berlebihan minum alkohol.

4. Kanker paru-paru, tidak ada tumor paru-paru, bagian yang kena kanker keras, dan harus segera dipotong (operasi)
5. Asma, Asma adalah keadaan saluran napas yang mengalami penyempitan karena *hiperaktivitas* terhadap rangsangan tertentu, yang menyebabkan peradangan, penyempitan ini bersifat sementara.
6. Batuk

Brochitis diakibatkan oleh

1. Sering telat makan

2. Selalu makan kering (tidak berkuah)
3. Sangat senang yang merangsang, pedas, manis, asin (di atas normal)

Paru-paru terendam air napas terengah-engah, tak nafsu makan, sembelit, besar, tapi yang keluar sedikit, mata kunang-kunang, susah tidur.

Bisa tidur kalau dengan sandaran, susah tidur kalau sambil telentang. Oleh medis biasa dikasih oksigen melalui hidung.

Ini beda dengan paru-paru basah. Orang yang kena paru-paru mempunyai kelebihan pembentukan hormonal berlipat sehingga mereka banyak anak.

Bila paru-paru lemah, akan sensitif, dalam artian emosional, mudah tersinggung, syahwat tinggi, karena produksi hormon di atas normal.

Organ lain akan cepat capai, napas megap-megap, sering mengeluh, susah tidur, nafsu makan kurang, gampang kena alergi dari makanan yang diawetkan atau pakai pengawet (benzoate, cuka, ikan asin, terasi).

1. Batuk kering, inkus atau batuk lebih dari 100 hari

2. TBC
3. Terjadi radang paru-paru
4. Kanker terjadi keropos pada paru-paru

**Penyebab penyakit:**

- a. Pola makan, sering telat makan, pekerjaan lambung tidak normal
- b. Perokok berat
- c. Kebiasaan minum alcohol
- d. sering masuk angin.

**Pantangan:** es, cuka, cokelat, cabe, pengawet, pemekar, alcohol

**Kelainan paru-paru:**

- Sesak napas
- Batuk-batuk
- Kurang darah
- Korengan ( budugan)

**Dampak** : badan kurus, kurang tenaga (kena penyakit 6L), mata kunang-kunang, kepala pusing

**Terapi:**

- a. Ramuan B
- b. Jaga pantangan
- c. senam terapi
- d. urut

## **BAB IV.**

### **PENUTUP**

Mencegah adalah lebih baik dari mengobati, demikian kata orang bijak. Hal ini memang betul karena banyak penyakit yang tidak timbul seketika, tetapi mengalami proses bertahap yang didukung oleh beberapa sebab.

Dalam buku ini telah dibahas masalah 5 organ tubuh dan gangguannya, terutama hubungan lambung dan organ lainnya. Mari kita ulang kembali akibat dari gangguan lambung terhadap organ lain.

Orang yang mempunyai lambung tipis ada kecenderungan mendapat gangguan liver, jantung dan paru-paru sebagai akibat gangguan maag, sedang pada orang yang mempunyai lambung tebal ada kecenderungan mendapat gangguan jantung, dan diabetes.

Pada kasus radang lambung dapat berakibat (pada lambung tipis) misalnya penyakit flu, sinusitis atau THT, diare, disentri, amandel, tipus, sesak napas, bronhitis, kekurangan darah, turun bero/ peranakan, banyak slem.

Bagi orang yang mempunyai lambung tebal, gangguan radang lambung dapat berakibat pada banyak slem, turun bero/ peranakan, ambeien, beriberi, sesak napas.

Jika kita lihat kembali akibat gangguan lambung terhadap organ lain maka lambung ternyata tetap

merupakan sumber dari segala gangguan. Berikut ini gangguan lambung akan berpengaruh :

- a. Terhadap liver atau hati akan menyebabkan lemah liver, penyakit kuning, hepatitis, kanker hati, epilepsi (ayan).
- b. Terhadap jantung akan menyebabkan penyakit gagal jantung (seperti penyumbatan pembuluh darah dari atau ke jantung, kelainan pada bilik kiri/kanan, terganggunya klep jantung, terjadi pembengkakan atau radang jantung),
- c. Terhadap paru-paru akan menyebabkan, paru-paru basah (bronkhitis), paru-paru kering (batuk, inkus atau batuk lebih dari 100 hari), radang paru-paru (TBC), kanker paru-paru (keropos).
- d. Terhadap ginjal akan menyebabkan lemah ginjal, mengakibatkan stroke (kaki/ tangan kiri lumpuh). penderita akan mengalami tekanan darah tinggi, kadar gula tinggi (diabetes), pengapuran (pengerasan pada ginjal), dan menderita asam urat.

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

Radang ginjal, penderita akan mengalami tekanan darah tinggi, kadar gula sedang (200 - 250), pengapuran, sering

rematik, air kencing panas.

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

Liver 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, coklat, es dan lain-lain
- b. Kekurangan zat gula (glukosa) pada lambung, berakibat timbulnya penyakit beri-beri, penyakit kuning.
- c. Disamping itu kekurangan zat makanan akan terjadi kekurangan darah dan leukimia (darah putih lebih banyak dari darah merah).
- d. Konsumsi obat-obatan dosis tinggi atau narkoba.
- e. Kelelahan dan beban pikiran.

Penderita lambung (tipis), mempunyai kecenderungan tekanan darah menjadi turun, sehingga pasokan darah ke jantung berkurang, dan pulsa jantung melemah. Lebih lanjut akibat yang sering ditimbulkannya adalah asma atau sesak napas.

Banyaknya slem atau lendir juga dapat menyebabkan penyumbatan pembuluh darah, sehingga pulsa jantung

berubah-ubah dan bisa mengakibatkan serangan jantung.

Pengaruh gangguan lambung tebal terhadap jantung antara lain tekanan darah cenderung meningkat, sehingga dapat berakibat sesak napas.

Disamping itu banyaknya slem 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.

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

Gangguan ginjal terutama disebabkan oleh:

- a. Makanan/ minuman yang dingin, dapat mengakibatkan kerja ginjal berlebihan

- b. Makanan yang berkolesterol tinggi
- c. Makanan yang dikonsumsi mengandung kadar gula yang tinggi.
- d. Tenaga yang dipaksakan
- e. Suhu lingkungan sering berubah.

Untuk pengobatan penyakit dalam pengobatan alternatif manfaat Fisioterapi menggunakan ramuan alami/ jamu.

Disamping minum jamu, pasien diminta untuk menghindari makanan yang dipanggang, melakukan senam terapi, dipijit terutama pada bagian kaki, dan bagian lain sesuai dengan kebutuhan.

Dari penjelasan yang lalu dapat disimpulkan bahwa lambung sangat berperan pada kesehatan kita.

Tepatlah apa yang telah disabdakan Rasulullah Muhammad SAW berabad-abad yang lalu, bahwa : *"Lambung manusia itu tempatnya segala penyakit, sedang pencegahan itu pokok dari segala pengobatan"*.

Bagian lain yang penting bagi kita adalah sumsum tulang belakang. Sumsum tulang belakang terletak pada rongga tulang belakang dari pangkal tulang leher sampai tulang ekor.

Mengapa bagian ini sangat penting bagi kesehatan dan kehidupan? Pembentukan sumsum tulang belakang sangat terkait dengan proses 5 orang tubuh. Prosesnya

sangat panjang dan sangat tergantung pada pola makan dan pola hidup.

Proses pembentukan sumsum tulang belakang dimulai dari proses mengunyah makanan di dalam mulut sampai ke lambung, dari lambung terus mempengaruhi liver, dan ke jantung, kemudian dari jantung ke ginjal dan paru-paru dan kembali ke jantung. Setiap tahap saling mendukung.

#### **Fungsi sumsum tulang belakang:**

- a. Kekebalan tubuh. Orang yang sumsum tulang belakangnya rusak seperti pada kasus HIV/ AIDS, kekebalannya akan hilang sehingga mudah sekali mendapat penyakit lainnya. Kekebalan tubuh diperoleh dari kerja trombosit. Trombosit sendiri dihasilkan oleh darah merah, darah putih, dan sumsum tulang belakang.
- b. Penghasil hormon: sel telur (bagi wanita) dan sperma (bagi laki-laki)
- c. Bahan baku cairan tubuh : kelenjar, sel darah merah dan putih
- d. Pasokan (supply) ke otak kecil untuk daya ingat dan kecerdasan
- e. Penentu secara fisik panjang dan pendek umur seseorang

Aktivitas sumsum tulang belakang jika tertalu aktif (pekat) dapat menjadikan susah tidur, dan bila aktif (normal) dapat menjadikan orang optimis, tidak gampang menyerah, sehat, daya ingat dan tingkat kecerdasan tinggi, serta setiap persoalan dapat diselesaikan secepat mungkin.

Hidup sehat memang selalu menjadi dambaan setiap orang, apalagi jika selalu sehat sampai tua. Untuk menjadikan agar selalu sehat, kita harus mau menjaga pola makan dan pola hidup. Inilah inti dari uraian yang ada dalam buku ini. Semoga bermanfaat bagi kita semua.

Dengan menjaga kebugaran ke lima organ tubuh melalui fisioterapi (senam terapi, rendam air es, urut/ pijat) menjaga pantangan dan anjuran maka berdasar pengalaman empirik kebugaran sampai usia lanjut dapat dicapai.

**BAB V.****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 vigna 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/Herbal\\_Remedies\\_Tree/HerbalRemedies/Coffee](http://www.health.yahoo.com/health/AlternativeMedicine/Herbal_Remedies_Tree/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.pnrn.my/sirihpinang/sp\\_gambir.htm](http://www.pnrn.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 12  
/05/023557.htm, 20 Desember 2001-12-27

"Rahasia madu hitam", www.suararnerdeka.com/  
ybernews/ alternatif/ alternafif39.htm

"Sambong", www. Philippineherbs.com/sambong/

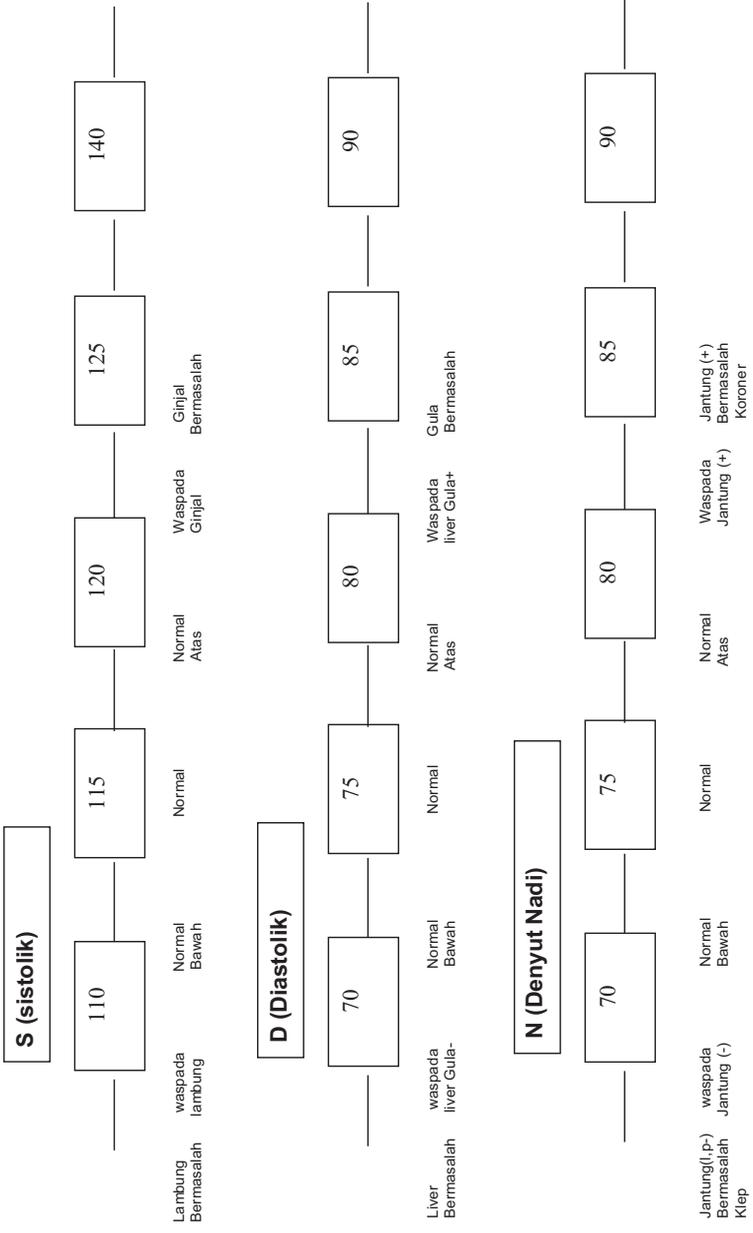
"Sirih, gambir, lengkuas, jahe, salam, tapak dara",  
www.Asiamaya.comfjamulisi/

"The cholesterol myths", by Uffe Ravnskov,  
www.ravnskov.nu/cholesterol.htm

"Traditional Medical Plants of Samoa- *Hibiscus rosa-  
sninesus* L (*Malvaceae*)", Last update : July  
30,2000

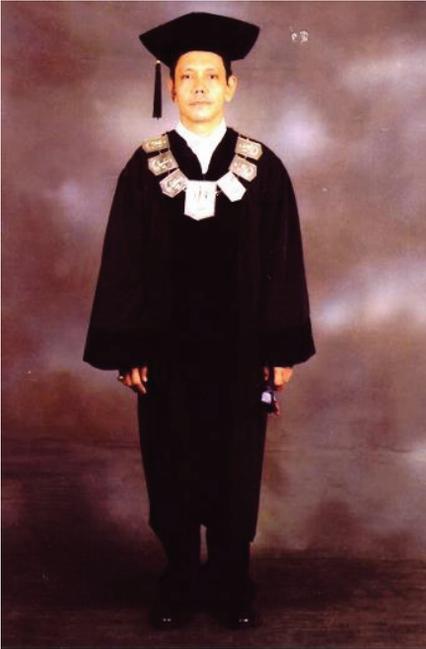
www.dittmar.dusnet.de/english/ehibisrs.shtml,

"Vigna unguiculata L", www.hort.purdue.edu/ newcrop/  
duke\_ energy /vigna\_ ungui culata.html



Gambar 2" :Diagram Tensi Sistolik, Diastolik Dan Denyut Nadi

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



**Prof. Dr. H. Budi Santoso, M.Sc, 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, Kepala Pusat Pengkajian Teknologi Nuklir 1985-1996, 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) mahasiswa.