

**KLIPING INFORMASI
OBAT ALTERNATIF ALAMI**

EBOOKPANGAN.COM

2006

KHASIAT EMPON-EMPON KALAHKAN MIGRAIN

Naiknya harga beras dan kebutuhan pokok lainnya memang bikin nyeri kepala. Tapi jika nyerinya kerap muncul di pelipis atau belakang telinga, jangan-jangan bukan beras mahal penyebabnya, melainkan migrain. Obatnya tentu saja bukan minta dana subsidi beras ke kelurahan, melainkan ke dokter.

Penulis: **Djoko Hargono, pemerhati obat alam, di Jakarta**



Masalahnya, kadang cekot-cekot di kepala bisa bertambah kencang, saat melihat kuitansi ongkos dokter dan struk harga obat, yang tak kalah mahal dari harga beras. Apalagi jika uang telah banyak keluar, tapi migrain di kepala belum juga mau henggang. Untuk itu tidak ada salahnya melengkapi upaya medis dengan mengonsumsi obat-obatan alami. Makin cepat kabur si migrain, 'kan makin baik buat kepala dan ... isi kantong.

Banyak menyerang wanita

Kata migrain sendiri berasal dari perkataan Yunani, *hemikrania*, yang berarti "separo kepala". Seperti yang selama ini dikenal awam, migren memang kerap muncul di satu sisi kepala. Sekali muncul di kanan ya kanan saja, kalau nongol di kiri, ya terus kiri.

Dari kata *hemikrania* itu kemudian berubah menjadi migrain (*migraine*). Ada dua macam migren: migrain biasa dan migren klasik. Migrain biasa terjadi secara perlahan-lahan, mengakibatkan denyut nyeri yang dapat berlangsung selama 2 - 72 jam. Sering berpusat di pelipis atau di belakang telinga.

Migren klasik sama dengan migrain biasa, tetapi biasanya didahului dengan gejala seperti "aura" (perasaan aneh), yang bisa saja berupa gangguan berbicara, atau kelemahan dan gangguan penglihatan. Namun, gejala paling umum yang sering terjadi adalah mata sulit melihat dengan jelas. Lamanya gangguan pada penglihatan ini macam-macam, ada yang cuma beberapa detik, ada juga yang beberapa jam, kemudian lenyap.

Penyakit ini diperkirakan terjadi 8,7% pada wanita dan 2,7% pada pria. Wanita lebih sering jadi korban mungkin karena fluktuasi kadar hormon estrogen dalam tubuh. Mereka umumnya terkena migren pada saat mendapatkan haid. Saat itu kadar estrogen dalam tubuh rendah. Migren kerap menyerang seseorang yang berusia 20-an dan 30-an tahun dan cenderung berkurang seiring bertambahnya usia.

Faktor penyebab terjadinya "pusing sebelah" ini masih belum diketahui pasti. Namun, diduga karena adanya kontraksi otot yang terus-menerus, sehingga terjadi pelebaran atau penyempitan pembuluh darah pada kulit kepala. Kontraksi itu dapat dicetuskan oleh beberapa faktor, seperti jenis-jenis makanan tertentu, perubahan hormonal sebelum haid, stres, usai perjalanan udara yang jauh, cahaya lampu yang sangat terang atau berkedip-kedip.

Dapat pula terjadi karena penghentian kebiasaan minum kopi atau teh secara tiba-tiba. Selain itu, masih banyak lagi yang berpotensi menjadi pencetus migren, mulai dari alergi, sembelit, gangguan hati, terlalu banyak atau sangat kurang tidur, perubahan emosional, cahaya yang menyilaukan, kilatan sinar, kurang olahraga, perubahan tekanan udara, sampai sakit gigi.

Kadar glukosa darah yang rendah juga sering berkaitan dengan terjadinya migrain. Penelitian menunjukkan, saat terjadinya serangan, kadar glukosa darah biasanya rendah. Nah, makin rendah kadar glukosa darah, makin hebat pula nyeri kepala terasa. Merokok pun dapat menyebabkan serangan, karena nikotin dan karbon monoksida yang dibawa oleh asap rokok memiliki pengaruh pada pembuluh darah. Nikotin menyebabkan penyempitan pembuluh darah, sedangkan karbon monoksida cenderung memperlebar pembuluh darah.

Berbagai-macam makanan dapat pula menyebabkan serangan migrain. Yang paling umum adalah makanan-makanan seperti cokelat, jeruk, alkohol (terutama anggur merah), dan makanan basi atau makanan yang mengalami peragian.

Tidak bersifat toksik

Serangan migrain sebenarnya dapat dicegah terutama jika kita tahu atau berhasil menemukan pencetusnya, sehingga dapat menghindarinya. Tidur dalam waktu yang cukup dapat membantu. Sementara jika ingin menghentikan kebiasaan minum kopi atau teh, sebaiknya dikurangi konsumsinya sedikit demi sedikit, jangan dilakukan sekaligus.



Kalau pun akhirnya migrain datang, cobalah beristirahat dan tidur di kamar yang gelap. Dapat pula menempelkan kompres dingin di kepala untuk menyempitkan pembuluh darah di kulit kepala. Setelah itu, minum obat pereda nyeri (analgetik), baik obat-obatan yang mengandung zat kimia maupun obat alami untuk memperlancar peredaran darah. Jangan lupa memeriksakan diri ke dokter, jika upaya di atas belum menolong.

Seperti sudah disebut, obat-obatan alami pun banyak yang dapat dimanfaatkan untuk melengkapi maupun menggantikan obat kimia. Obat-obatan alami pengusir migren yang bisa dijual khasiatnya antara lain rimpang jahe (*Zingiber officinale* Rosc.), rimpang bangle (*Zingiber cassumunar* Roxb.), pegagan (*Centella asiatica* L. Urban), dan daun ginkgo (*Ginkgo biloba* L.).

Rimpang jahe termasuk kelompok empon-empon (tumbuhan berimpang) dan terdapat hampir di seluruh wilayah kepulauan Indonesia. Rimpang pipih bercabang-cabang dan berkulit agak kekuning-kuningan ini mengandung banyak minyak atsiri dan oleoresin (minyak damar).

Minyak atsiri terutama mengandung zat seskuiterpena, yang menyebabkan bau yang khas jahe. Sedangkan kandungan yang memberikan rasa pedas yaitu zat-zat monoterpena aldehida dan alkohol. Zat-zat itu pula yang memberikan khasiat antimual dan antimuntah. Di samping khasiat itu, rimpang jahe juga berkhasiat sebagai antiradang dan pereda nyeri serta memperlancar peredaran darah.

Semua khasiat itu menyebabkan herbal yang satu ini dapat digunakan untuk meredakan migrain. Di samping itu, khasiat antimual dan antimuntah rimpang jahe sangat membantu pencegahan dan pengobatan migren. Pada anak-anak rimpang jahe ini sangat membantu pengobatan migren, karena sifatnya yang tidak toksik.

Cara memanfaatkan herbal yang satu ini tak sulit. Cukup ambil serbuk rimpang yang telah dikeringkan. Untuk orang dewasa dan anak-anak di atas enam tahun, gunakan dosis serbuk 0,5 g untuk sekali minum. Agar lekas sembuh, ramuan sebaiknya diminum 2 - 4 kali sehari.

Hanya untuk orang dewasa

Selain rimpang jahe, rimpang bangle juga punya khasiat serupa. Tumbuhan bangle juga termasuk empon-empon dan memiliki sifat sebagai obat antiradang dan pereda nyeri. Bahkan khasiat antiradangnya agak kuat. Itu sebabnya, ia diyakini cukup manjur sebagai obat pereda migren. Untuk itu, dapat digunakan serbuk rimpang yang telah dikeringkan dengan dosis 0,5 g, diminum dua kali sehari.



Berikutnya, tumbuhan obat yang sudah tak asing lagi, pegagan. Tumbuhan yang termasuk suku *Apiaceae* ini dipercaya dapat membantu meredakan migren, karena khasiatnya yang dapat memperlancar peredaran darah, pereda nyeri, serta dapat digunakan sebagai obat penenang. Namun, ada satu hal yang perlu diingat, herbal yang satu ini sebaiknya digunakan untuk orang dewasa saja, tidak untuk anak-anak.

Daun ginkgo yang termasuk dalam suku *Ginkgoaceae* sebenarnya banyak tumbuh di daratan Cina. Namun, berkat globalisasi, bahan obat ini sekarang bisa diperoleh dengan mudah di mana-mana, termasuk di Indonesia. Daun ginkgo mengandung flavonoid dalam bentuk "mono", "di" dan "tri" glikosida serta ester asam kumarat. Yang paling penting, sama seperti herbal pengusir migrain lainnya, ekstrak daun ginkgo juga berkhasiat memperlancar peredaran darah di otak (kepala).

Sekarang Anda bisa mencoba herbal-herbal tersebut kalau memang menderita migrain. Tapi, jangan coba-coba menginginkan sakit migren, karena rasanya ditanggung *nyueriii* banget!

SUMBER : INTISARI No. 513 TH. XLIII APRIL 2006

Teripang Akhiri Derita Tumor Lambung

Oleh trubus

Senin, 04 September 2006 08:06:42

Klik: 8



Tumor lambung itu datang dengan isyarat ruam-ruam merah di permukaan kulit Retno Dewi Kurniati yang putih. Demam kemudian mengiringinya. Ia menduga itu gejala serangan cacar air. Namun, 4 jam berselang, kerongkongan perempuan 41 tahun itu seperti tersumbat. Betapa sulitnya bernapas saat itu. Ia merasa maut menjemput sehingga dengan terbata-bata meminta maaf kepada suami.

Mendengar kata-kata sang istri, Danu Ismedi-suami Retno-hanya tertegun. Saya mengira istri saya terkena serangan jantung, kenang Danu.

Tak tega melihat penderitaan istri, keesokan harinya Danu bergegas membawa Retno ke dokter. Saran dokter, agar Retno diperiksa di Rumahsakit Mitra Internasional, Jatinegara, Jakarta Timur. Namun sebelumnya, ibu dua anak itu mesti dirontgen dan cek darah.

Di rumahsakit rujukan, dokter spesialis penyakit dalam memeriksa hasil tes darah dan rontgen. Kesimpulan dokter: tak ada masalah pada jantung Retno. Dokter menduga, ia hanya menderita gastroarthritis alias radang lambung. Oleh sebab itu, Retno hanya diberi resep obat untuk mengurangi mual dan kembung seperti yang diberikan pada penderita maag.

Endoskopi

Semakin hari derita Retno kian bertambah. Selain sesak napas yang semakin kerap kambuh, perutnya juga membuncit. Di kantor, banyak rekan yang menyangka saya hamil, ujar Retno. Dua pekan kemudian, Danu membawa Retno ke salah seorang kerabatnya yang juga dokter spesialis penyakit dalam. Hasil diagnosis kerabatnya itu pun sama: Retno hanya menderita gastroarthritis.

Karena tak ada gejala membaik, Retno mencoba pengobatan alternatif. Sambil mengkonsumsi obat dokter, ia juga mengasup herbal. Sayang, sebulan mengkonsumsi herba itu tak juga mengurangi derita Retno. Ia pun mencoba pengobatan alternatif berupa terapi aura. Hasilnya sama, tak ada perubahan berarti.

Retno kembali berkonsultasi dengan dokter klinik di tempatnya bekerja. Dokter menyarankan untuk menemui salah seorang dokter spesialis penyakit dalam lainnya di rumahsakit tempat ia memeriksakan diri pertama kali. Karena penasaran, akhirnya Retno menuruti. Pada Mei 2005, Retno menemui dokter yang disarankan itu. Ia pun menceritakan keluhan dan aneka pengobatan yang tak kunjung menyembuhkan penyakitnya. Sang dokter akhirnya menyarankan untuk dilakukan endoskopi. Setelah dibius, sebuah kamera mikro dimasukkan ke mulut Retno. Secara perlahan kamera itu menyusuri kerongkongan.

Dibakar

Ketika kamera mencapai lambung, dokter melihat kejanggalan. Pada dinding lambung terdapat beberapa benjolan. Pada lambung istri Anda terdapat polip, kata Danu menirukan ucapan dokter. Menurut dr Arijanto Jonosewojo SpPD, spesialis penyakit dalam RS Dr Soetomo, Surabaya, polip lambung semacam tumor. Seperti halnya tumor, polip merupakan pertumbuhan sel dinding lambung (mukosa) yang abnormal. Penyebabnya belum jelas. Kemungkinan besar disebabkan faktor genetik, katanya.

Polip menyebabkan produksi asam lambung meningkat. Akibatnya, perut kembung. Dalam jangka waktu tertentu, polip dapat berubah menjadi kanker. Oleh sebab itu harus segera ditangani. Pada tahap awal, pasien diberi obat-obatan untuk meningkatkan kekebalan tubuh sehingga mematikan sel tumor.

Jika sudah membesar, polip harus dibakar. Itulah yang ditawarkan dokter kepada Retno. Meski mulanya ngeri, akhirnya Retno menyanggupi. Pada Juni 2005, ia kembali menemui sang dokter. Setelah dibius, kamera mikro dan alat pembakar berupa batang elastis sebesar sapu lidi dimasukkan ke dalam lambung melalui mulut. Ujung alat berbahan logam yang dipanaskan. Kemudian, ujung alat itu disentuh satu per satu pada benjolan-benjolan di dinding lambung hingga luruh.

Operasi itu berjalan singkat, hanya 15 menit. Setelah siuman, Retno diperbolehkan pulang. Agar benar-benar sembuh, Retno dibekali 3 obat berupa tablet dan 1 obat cair. Obat tablet dikonsumsi 3 kali sehari masing-masing 1 tablet; obat cair masing-masing 1 sendok makan. Selama penyembuhan, Retno mesti disiplin mengonsumsi obat. Jika luput, terapi mesti dilakukan dari awal. Ia pun harus berpantang makanan yang menghasilkan gas saat dicerna di lambung, seperti kubis, daun singkong, cokelat, dan keju.

Setiap dua pekan, Retno memeriksakan diri. Tak terasa, delapan bulan sudah wanita kelahiran Bogor itu menjalani proses penyembuhan. Selama itu pula ia terus-menerus mengonsumsi obat-obatan kimia. Namun, kesembuhan tak juga menghampiri. Buktinya saya harus minum obat terus. Berarti lambung saya belum sembuh, katanya.

Pada Maret 2006, ia membaca *Trubus* yang memuat artikel tentang khasiat jeli teripang untuk mengobati penyakit lambung. Karena berharap sembuh, Retno pun menghubungi salah satu agen dan memesan jeli teripang. Jeli gamat-sebutan teripang di Malaysia-itu dikonsumsi 3 kali sehari masing-masing 1 sendok makan. Khawatir menimbulkan efek buruk, Retno berhenti mengonsumsi obat dokter.

Tiga hari mengonsumsi jeli teripang, kondisi tubuh Retno mulai membaik. Badan saya lebih fit dan tidur lebih nyenyak, katanya. Keesokan harinya Retno memeriksakan diri. Saat diperiksa, dokter menyatakan kondisi lambungnya sudah membaik. Padahal, pada pemeriksaan sebelumnya, tak satu pun komentar itu terucap dari sang dokter. Ia pun tak dianjurkan lagi untuk memeriksakan diri. Untuk berjaga-jaga, dokter hanya meresepkan satu jenis obat.

Antiangiogenesis

Keampuhan gamat mengusir tumor telah dibuktikan Tong Y, dkk, dari *Divisi Farmakologi Antitumor, State Key Laboratory of Drug Research, Shanghai Institute of Materia Medica, Chinese Academy of Sciences*, Shanghai, Cina. Tong mengisolasi saponin sulfat dari teripang *Pentacta quadrangularis* yang disebut phillinopside A. Dengan menyuntikkan 2-10 mikroliter phillinopside A pada aorta tikus, sanggup mencegah pembentukan pembuluh darah mikro baru (angiogenesis) pada sel tumor. Akibatnya, sel tumor tidak mendapat pasokan nutrisi sehingga sel urung berkembang dan akhirnya mati. Hasil itu membuktikan bahwa phillinopside A pada teripang berpotensi sebagai antitumor.

Nun di Rusia, Popov AM, periset *Pacific Institute of Bioorganic Chemistry, Far East Division of the Russian Academy of Sciences*, Vladivostok, Rusia, juga meneliti khasiat teripang mengatasi tumor. Ia membandingkan efek sitotoksik antara teripang dan ginseng. Pada pemberian 5-20 mikrogram ginsenosida-karbohidrat pada ginseng-tidak memberikan efek sitotoksik yang signifikan. Sedangkan glikosida dari teripang seperti echinosida A dan B, holothurin A dan B, holotoxin

A1, dan curcumariosida G1, mempunyai aktivitas sitotoksik signifikan. Hal itu mengukuhkan khasiat teripang yang berpotensi antitumor dan antikanker.

Beragam senyawa aktif yang terkandung dalam teripang itulah yang berperan mengatasi polip lambung alias tumor lambung. Dengan mengonsumsi ekstrak teripang secara rutin, Retno Dewi Kurniati akhirnya sembuh dari derita polip lambung. (**Imam Wiguna/Peliput: Vina Fitriani**)

Sumber : Trubus September 2006

Aduh, sang Perawan Beraroma Tengik

Oleh trubus

Senin, 04 September 2006 08:05:50

Klik: 15



Saya baru beli VCO di agen, tapi kok tengik ya? Jika diminum, apakah membahayakan tubuh? ujar pembaca ketika menghubungi Trubus. Keraguan mengonsumsi VCO (virgin coconut oil) alias minyak kelapa murni akibat kualitas rendah jamak terjadi. Itu akibat standar produksi minyak perawan amat rendah.

Tak hanya Trubus yang kerap menjadi tempat curahan hati konsumen. Para produsen pun kerap mendapat keluhan akibat mutu VCO rendah seperti dialami Rosjana, agen di Bekasi, Jawa Barat. Padahal, merek yang dijual oleh Santi berbeda dengan yang dikeluhkan pelanggan. Rasanya beda, tengik, dan terlalu kental, ujar perempuan 50 tahun itu. Jika sudah begitu, minyak perawan tak dapat diminum lagi.

Idealnya rasa minyak kelapa murni itu lembut dan memiliki aroma khas kelapa yang unik. Jika teroksidasi timbul bau dan rasa tengik. Pemicu ketengikan bisa berupa oksigen aktif, panas, logam, atau cahaya. Semua itu menyebabkan hidrogen terlepas dari ikatan dan terbentuklah radikal alkil, sejenis radikal bebas. Radikal itu berikatan dengan oksigen membentuk radikal peroksi yang nantinya melahirkan hidropoksida setelah bereaksi dengan asam lemak tak jenuh yang terdapat di dalam minyak.

Berbagai penyakit

Laju oksidasi meningkat bila di dalam minyak terdapat banyak ikatan rangkap. Semakin banyak ikatan rangkap, semakin banyak pula kemungkinan hidropoksida terbentuk. Hidropoksida asam lemak yang terbentuk bersifat labil dan mudah pecah. Dekomposisi hidropoksida lebih lanjut mengakibatkan putusannya gugus OOH dan rantai C-C. Akibatnya dihasilkan senyawa lain dari degradasi itu seperti senyawa hidrokarbon, aldehyd, dan keton. Timbulnya senyawa itu yang menyebabkan perubahan warna, rasa, dan aroma minyak, bahkan perubahan struktur kimia.

Oksidasi lipid menurunkan jumlah lipid yang dapat dicerna dan tersedia sebagai sumber energi di dalam tubuh. Selain itu oksidasi lipid juga menghasilkan senyawa radikal. Senyawa radikal yang terserap ke dalam tubuh memicu terbentuknya radikal bebas. Ia mempengaruhi proses penuaan, terjadinya arteriosklerosis, dan penyakit jantung koroner.

Tekstur suatu produk, rasa, bau, aroma, dan kualitas nutrisi juga berubah akibat oksidasi lemak. Sebagian atau seluruh vitamin dan nutrisi lain rusak akibat oksidasi lemak. Asam laurat rusak jika ikatan rantainya teroksidasi. Ujungnya, khasiatnya pun berkurang. Yang bermanfaat adalah struktur rantai sedang. Jadi, kalau akibat oksidasi yang berlanjut struktur berubah, ya berkurang manfaatnya. Atau malah tidak bermanfaat sama sekali, ujar Nelis Imanningsih Karyadi, MSc, peneliti di Puslitbang Gizi dan Makanan.

Minyak tengik menimbulkan sensasi tidak nyaman di lidah, rasa gatal mungkin juga timbul di tenggorokan. Menurut Prof dr Waluyo Soerjodibroto, Msc PhD SpG (K) ahli gizi Universitas Indonesia, makanan tengik berefek kumulatif. Artinya, dalam jangka panjang radikal bebas memicu penyakit, seperti kanker. Efeknya mungkin baru akan terlihat 10-15 tahun mendatang, kata guru besar Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia itu.

Tiga ketengikan

Bau yang timbul pada ketengikan VCO tergantung dari asam lemak yang dibebaskan selama proses kerusakan VCO berlangsung. Asam lemak bebas terdapat dalam minyak atau lemak sejak bahan itu mulai dipanen dan jumlahnya terus bertambah selama proses pengolahan dan penyimpanan.

Menurut Andi Nur Alam Syah STP, MT, peneliti Balai Besar Penelitian dan Pengembangan Pascapanen Pertanian, terdapat 3 tipe ketengikan: oksidatif, hidrolisis, dan enzimatis. Ketengikan oksidatif terjadi jika sejumlah oksigen berhubungan dengan minyak. Molekul oksigen terikat pada ikatan ganda dari asam-asam lemak tidak jenuh. Ikatan ganda asam lemak tidak jenuh mengalami proses oksidasi akan dipecah membentuk asam lemak rantai pendek, aldehida, dan keton.

Dari kerusakan minyak atau lemak terbentuk campuran aldehid, keton, dan asam lemak bebas dengan berat molekul rendah. Campuran ini menyebabkan timbulnya bau tengik dan rasa getir yang tidak dikehendaki pada minyak. Semakin tinggi kandungan asam lemak tidak jenuh dan jumlah ikatan ganda, ketengikan makin cepat terjadi.

Ada pula ketengikan hidrolisis yang disebabkan oleh air dalam minyak maupun udara bebas. Dengan adanya air, lemak dapat terhidrolisis menjadi gliserol dan asam lemak. Reaksi itu dipercepat oleh basa, asam, dan enzim-enzim. Proses hidrolisis mudah terjadi pada minyak yang berasal dari bahan dengan kadar air tinggi. Oleh karena itu makin rendah kadar air, makin baik kualitas VCO.

Olah

Bau tengik VCO dapat terjadi karena kerusakan minyak saat pengolahan dan penyimpanan. Banyak produk VCO asal jadi yang tak menghiraukan higienitas. Peralatan tidak steril berpotensi kontaminasi mikroorganisme menghasilkan aroma VCO asam, tidak beraroma harum kelapa.

Untuk mendapatkan minyak murni dari santan, metode yang digunakan antara lain pancingan, pemanasan, fermentasi bakteri, atau fermentasi enzim. Proses itu dapat berlangsung hingga 8-12 jam. Makin lama dan panjang proses, serta makin banyak tenaga yang ikut campur, kemungkinan bakteri masuk makin besar.

Dengan teknik tradisional, fermentasi menjadi tak terkendali. Hingga saat ini belum ada riset yang membandingkan mutu VCO yang dihasilkan dari berbagai proses produksi. Namun, menurut dr Zaenal Gani, produsen di Malang, Jawa Timur, sentrifugal salah satu teknik teraman untuk memperoleh VCO berkualitas tinggi. Sebab, teknik yang disarankan oleh FAO itu mencegah fermentasi pemicu tengik. Dengan sentrifugal campur tangan manusia dalam proses VCO amat rendah.

Serangkaian proses dilakukan dengan wadah steril terlindung dari kontaminasi mikroorganisme. Kelapa parut dan air dimasukkan dalam wadah tertutup sebelum masuk ke mesin pemeras. Santan yang dihasilkan didinginkan pada freezer khusus cepat beku agar pemisahan air dan endapan kelapa parut lebih cepat. Dalam waktu 30 menit, krim kaya minyak terlihat di bagian atas. Air yang telah terpisah dari ampas diputar dengan kecepatan 900 rpm (round per minute) pada mesin sentrifugal. Tiga lapisan terpisah satu sama lain terbentuk dari proses itu; blonde, air, dan minyak. Tahap akhir, penyaringan menggunakan kain saring berukuran 1 mikron untuk menjaring partikel kecil yang dapat menjadi endapan.

VCO mengandung asam laurat dan miristat yang tergolong dalam saturated fatty acid atau asam lemak jenuh. Asam lemak jenuh tidak mengandung ikatan rangkap yang sangat labil terhadap

proses oksidasi. Oleh karena itu VCO relatif lebih tahan terhadap proses oksidasi dibandingkan dengan minyak lain yang memiliki ikatan rangkap baik tunggal maupun ganda. Namun, bila VCO disimpan dalam jangka waktu yang lama dalam keadaan kontak dengan faktor inisiator (panas, oksigen, cahaya, logam) oksidasi masih dapat terjadi. Ketengikan, perubahan rasa dan aroma juga akan terjadi. Walau VCO relatif lebih tahan terhadap oksidasi, pengemasan dan penyimpanan yang baik tetap dibutuhkan. Tujuannya agar mutu sang perawan terus terjaga. (**Kiki Rizkika**)

Pembuktian Ramuan Purba

Oleh trubus

Selasa, 04 Juli 2006 10:31:54

Klik: 963



Bawang putih memang tak sekadar penambah aroma dan rasa masakan untuk membangkitkan selera. Keberadaannya dimanfaatkan sebagai panasea berbagai penyakit. Itu sudah diketahui sejak berabad-abad silam. Sebuah papyrus di Mesir bertarikh 1500 SM ditemukan berisi 22 khasiat *Allium sativum* untuk mengobati penyakit. Tak heran Raja Tutankhamun dari Mesir memanfaatkannya untuk stamina dan mencegah penyakit.

Di Romawi dan Yunani umbi bawang digunakan sebagai obat lepra dan asma. Sedangkan orang Lebanon memanfaatkannya untuk diet. Pada 1858, Louis Pasteur ahli mikrobiologi menggunakan kerabat bunga lili itu sebagai desinfektan pembersih luka terbuka serta mencegah gangrene.

Antikolesterol

Khasiat bawang putih dibuktikan secara ilmiah oleh Divisi Kardiologi, California University dan Western Medical Center, Amerika Serikat. Mereka menguji 40 pasien hiperkolesterol berusia 40 - 75 tahun. Empat minggu sebelumnya seluruh pasien diberikan plasebo, tablet berisi serat biasa sebagai pembanding. Setelah itu mereka diberi asupan ekstrak bawang putih selama 4 minggu dengan dosis suplemen yang biasa dikonsumsi pasien.

Hasil penelitian menunjukkan herbal berbahan bawang putih menurunkan 11% kolesterol, 10% LDL, 34% trigliserida, dan tanpa efek apa pun terhadap nilai HDL. Sedangkan plasebo hanya berefek menurunkan LDL dan trigliserida pada 10 pasien. Khasiat itu juga dibuktikan oleh Siti Aisyah yang mengidap kolesterol tinggi.

Sewindu lamanya Siti mesti bolak-balik ke rumahsakit. Kolesterol perempuan asal Tegal, Jawa Tengah, itu amat tinggi, mencapai 284 mg/dl. Padahal, ambang batas kolesterol hanya 200 mg/dl. Kolesterol itulah penyebab stroke berkali-kali. Obat-obatan yang diresepkan tak kunjung menyelesaikan masalah. Sebaliknya ia malah cepat lelah, sering nyeri ulu hati, dan kram. Itu sebabnya ia beralih ke suplemen berbahan bawang putih. Sebulan berselang, kolesterolnya turun 45 angka. Sedangkan Low Density Lipoprotein (LDL) turun 65 angka dari 183 mg/dl, dan trigliserida turun 106 angka dari 195 mg/dl.

Bawang putih memiliki zat antipenggumpal darah, sehingga ia berkhasiat antikolesterol, kata dr Danny Kasim, ahli nutrisi di Jakarta. Hal itu sejalan dengan penelitian Dr Yongxiang Zhang dari University of Tokyo, Jepang. Hasil penelitiannya, bawang putih membantu menurunkan kadar kolesterol karena memiliki ajoene, zat antikolesterol untuk mencegah penggumpalan darah.

Dr Yu-Yan Yeh, ahli nutrisi Penn State University, Kalifornia menyebutkan tiga grup sulfur pada senyawa bawang putih menghambat 40 -60%produksi kolesterol hati tikus yaitu S-allyl cysteine, S-ethyl-cysteine dan S-propyl cysteine. Penelitian itu dilanjutkan Yeh pada manusia. Hasilnya, 34 pasien hiperkolesterol menunjukkan penurunan 7%kolesterol darah dan 12%LDL setelah mengkonsumsi kapsul berbahan bawang putih selama 5 bulan.

Banyak khasiat

Bawang putih efektif sembuhkan darah tinggi, kata dr Setiawan Dalimartha, dokter sekaligus herbalis di Jakarta. Konsumsi 2 siung bawang putih dipotong halus setiap pagi dan sore selama 2 minggu dapat menurunkan tekanan darah tinggi menjadi normal. Menurut alumnus Fakultas

Kedokteran Universitas Airlangga, Surabaya itu, manfaat diperoleh lantaran kandungan asam amino alisin. Alisin bersifat antioksidan penyerap lemak.

Selain penyakit kolesterol tinggi dan hipertensi, peneliti pada University of Texas dan Anderson Cancer Center , Houston, Amerika Serikat mengungkap bahwa kandungan S-allyl cysteine dan diallyl sulfi de dapat menurunkan kerusakan usus dan menghambat pembentukan tumor usus. S-allyl cysteine dan diallyl sulfi de menghambat 36%kerusakan usus. Diallyl sulfi de diklaim sebagai salah satu penghadang tumor terbaik.

Mereka juga mengungkap bawang putih merangsang proliferasi limfosit yang meningkatkan 25%sel darah putih penanggung jawab sistem kekebalan. Menurut dr Denny Kasim manfaat bawang putih optimal jika konsumsinya ditunjang dengan menghindari beberapa faktor pemicu lain. Konsumsi lemak, pedas, kuning telur, dan gula mesti dibatasi. Sedangkan sayuran dan buah segar diperbanyak. Tak ketinggalan istirahat cukup dan olahraga teratur agar terhindar dari berbagai penyakit. (**Vina Fitriani**).

Tiga Terpercaya di antara 71 Jenis

Oleh trubus

Selasa, 04 Juli 2006 10:16:48

Klik: 894



Sebenarnya ada 5 genus tumbuhan sarang semut anggota famili Rubiaceae. Namun, hanya genus *Hydnophytum* dan *Myrmecodia* yang paling dekat berasosiasi dengan semut. *Hydnophytum* terdiri atas 45 spesies; *myrmecodia*, 26 spesies. Semua spesies berbatang menggelembung dan berongga-rongga.

Dari sekian banyak jenis yang digunakan sebagai bahan obat oleh penduduk lokal di Asia Tenggara hanya *Hydnophytum formicarum* dan *Myrmecodia tuberosa*. Urek-urek polo -sebutan *H. formicarum* di Jawa -untuk mengobati pembengkakan dan sakit kepala. Air rebusan *banghai*, nama *Hydnophytum formicarum* di Filipina - berfaedah untuk mengatasi liver dan masalah pencernaan.

Masyarakat Thailand menyebutnya hua roi ru. Mereka menggunakan serbuknya sebagai antelmintik alias obat cacing, tonik jantung, penyakit tulang, penyakit kulit, penyakit paru-paru, sakit di persendian, dan sebagai bahan campuran untuk obat antidiabetes. Sedangkan di Malaysia, air rebusan sarang semut untuk mengobati kanker. *Bi ky nam* -nama lokal sarang semut di Vietnam -secara turun-temurun digunakan untuk mengobati hepatitis, rematik, dan diare.

Terbukti

Bagaimana pemanfaatan genus *Myrmecodia*? Catatan penggunaan *myrmecodia* untuk pengobatan tradisional lebih terbatas. Di Indonesia pasta spesies *M. tuberosa* untuk mengobati pembengkakan dan sakit kepala. Walau hanya informasi lisan, spesies lain *M. pendans* juga digunakan secara tradisional oleh penduduk di Papua untuk menyembuhkan bermacam-macam gangguan kesehatan.

Namun, tidak jelas jenis-jenis penyakit yang dapat disembuhkan dengan tumbuhan sarang semut jenis itu. Saat ini serbuk sarang semut yang beredar secara komersial di pasaran di Indonesia hanya *M. pendans*. Di beberapa negara Asean seperti Malaysia, Thailand, dan Vietnam, riset sarang semut *Hydnophytum formicarum* mulai dilakukan sejak 2002. Penelitian itu berkaitan dengan evaluasi toksisitas, antioksidan, dan antikanker. Hasilnya antara lain ekstrak metanol, metanol :air (1:1), dan air dari *H. formicarum* terbukti menghambat pertumbuhan beberapa jenis sel tumor dan kanker secara in vitro.

Mekanisme kerja sarang semut sebagai antikanker berupa induksi apoptosis yang ditunjukkan dengan perubahan morfologi dan fragmentasi DNA. Ekstrak etanol dari *H. formicarum* juga mengandung senyawa aktif inhibitor histone deacetylase (HDAC) yang memiliki aktivitas antikanker. Inhibitor HDAC merupakan kelas senyawa aktif yang saat ini tengah diuji klinis sebagai antikanker.

Bukti sahih

Inhibitor HDAC terbukti menghambat pertumbuhan sel tumor, menginduksi diferensiasi, dan menyebabkan kematian sel apoptotik sel-sel kanker payudara, paru-paru, indung telur, prostat, dan usus. Diduga inhibitor HDAC menyebabkan aktivasi transkripsional dari beberapa gen yang ekspresinya menyebabkan penghambatan pertumbuhan tumor.

Ekstrak air dan kloroform dari *H. formicarum* juga memiliki aktivitas antioksidan yang kuat melalui uji radikal bebas 1,1-difenil-2-pikrilhidrazil (DPPH). Konsentrasi penghambatan (IC 50)masing-

masing 32,95 µg/ml dan 39,1 µg/ml. Sebuah golongan senyawa murni yang telah berhasil diisolasi dari ekstrak heksana *H. formicarum* adalah stigmasterol. Ia memiliki aktivitas sitotoksik terhadap sel kanker payudara dan sel kanker nasofaring dengan nilai LC 50 87,7 µg/ml dan 34,3 µg/ml. Namun stigmasterol tidak memiliki aktivitas antioksidan melalui uji radikal bebas DPPH.

Riset aktivitas sarang semut *M. pendans* masih langka. Sarang semut jenis itulah yang sedang kami teliti di LIPI. Multikhasiat sarang semut jenis itu diduga kuat berkaitan dengan kandungan senyawa aktif, terutama flavonoid, tanin, tokoferol, multimineral (Ca, Na, K, P, Zn, Fe, Mg), dan polisakarida.

Ekstrak etanol *M. pendans* memiliki aktivitas antioksidan sedang. Konsentrasi penghambatan (IC 50) 48,6 µg/ml. Ekstrak yang sama memiliki aktivitas pula sebagai inhibitor xanthine oxidase (antiasam urat) yang setara dengan allopurinol pada konsentrasi 200 µg/ml. Uji toksisitas terhadap ekstrak air dari *M. pendans* menunjukkan, konsumsi sarang semut berdosisi 3 x 1 sendok makan masih aman. Penelitian terus dilakukan terutama yang berhubungan dengan isolasi senyawa murni yang memiliki aktivitas sebagai antioksidan dan antikanker.

Dari sekian banyak jenis sarang semut, hanya 3 spesies yang berkhasiat obat, *H. formicarum*, *M. tuberosa* dan *M. pendans*. Dari tiga spesies itu hanya *H. formicarum* dan *M. pendans* yang memiliki dukungan ilmiah. Sedangkan *M. pendans* secara luas telah terbukti khasiatnya secara empiris. Demi keamanan, masyarakat sebaiknya berhati-hati memilih jenis sarang semut sebagai obat. **(Dr Ir M.Ahkm Subroto, M.App.Sc., APU LIPI Cibinong Science Center)**

TRIO BERKHASIAH OBAT

Spesies	Pengetahuan tradisional	Pengalaman empiris	Riset ilmiah
<i>H. formicarum</i>	Pembengkakan, sakit kepala, liver, masalah pencernaan, antelmintik, tonik jantung, penyakit tulang, penyakit kulit, penyakit paru-paru, sakit di persendian, bahan campuran obat antidiabetes, kanker, hepatitis, rematik dan diare.	Tidak ada	Toksisitas, antioksidan, antikanker, inhibitor HDAC, alkaloid, stigmasterol.
<i>M. tuberosa</i>	Pembengkakan, sakit kepala.	Belum ada	Belum ada
<i>M. pendans</i>	Ada, namun jenis-jenis penyakitnya tidak diketahui secara jelas.	Kanker/tumor, jantung, wasir, migraen, TBC, reumatik, stroke, maag, gangguan fungsi ginjal dan prostat, melancarkan dan meningkatkan ASI, melancarkan peredaran darah, memulihkan gairah seksual.	Toksisitas, antioksidan, inhibitor xanthine oxidase, kaya flavonoid, tanin, tokoferol, multi-mineral, polisakarida.

Kisah Perawan Atasi Sinusitis

Oleh trubus

Selasa, 04 Juli 2006 10:10:08

Klik: 1157



Ketika itu dr Ludwina -demikian sapaannya -memang sedang sakit. Badan saya agak panas, katanya. Selain itu, tenggorokan juga gatal dan batuk-batuk. Ia menduga itu gejala flu biasa. Namun, ia mulai curiga. Kalau flu, biasanya ingus keluar tanpa henti, tapi ini kok tidak, katanya. Saat dikeluarkan, ingus tampak mengental dan berwarna kuning kehijauan.

Rupanya aroma tak sedap itu berasal dari ingus yang bersarang di saluran sinus maksilaris, salah satu saluran sinus yang letaknya di dalam tulang pipi. Dampaknya nyeri merasuki pipi kanan. Ibu dua anak itu pun menyadari dirinya terkena sinusitis.

Kerap kambuh

Derita itu kerap menyambangi dr Ludwina sejak 4 tahun silam. Hampir setiap tahun sinusitis saya kambuh, ujarnya. Meski begitu, ia tak pernah memeriksakan diri ke dokter spesialis THT (telinga, hidung, dan tenggorokan). Ludwina dokter umum yang berpraktek di Kompleks Kedaung Rindang, Ciputat, Kabupaten Tangerang, Banten.

Saat kambuh, Ludwina mengobatinya dengan mengonsumsi 3 tablet obat antibiotik Amoxicilin setiap hari. Dua minggu berselang, ingus mulai mencair dan perlahan sembuh. Kebiasaan itu rutin dilakukan jika sinusitisnya kambuh. Lama-kelamaan, kuman penyebab sinusitis mulai kebal. Saat diobati dengan dosis sama, deritanya tak juga sirna. Akhirnya, Ludwina menggantinya dengan obat antibiotik yang lebih kuat yaitu Cyproploxacin dengan dosis 2 tablet sehari. Hasilnya sama, dua pekan kemudian baru sinusitisnya hilang.

Perkenalannya dengan VCO tak disengaja. Pada 2005, sang suami menderita diabetes mellitus. Saat VCO mulai populer, ia pun membeli minyak perawan untuk suaminya. Harapannya derita kencing manis sang suami segera sembuh. Namun, suami menolak mengonsumsi lantaran mual dan gatal-gatal di kulit.

VCO itu kemudian dikonsumsi Ludwina. Ketika itu saya meminum VCO bukan untuk mengobati sinusitis, katanya. Bahkan ia sempat meragukan khasiat minyak perawan itu. Oleh sebab itu, ia hanya rutin mengonsumsi satu sendok makan sehari. Kalau sedang sibuk, kadang-kadang lupa, katanya.

Sebulan mengonsumsi minyak perawan, keraguannya mulai terkikis. Badan saya kok lebih fit, ujar Ludwina. Padahal, aktivitas wanita 51 tahun itu seabrek. Selain membuka praktek di kediamannya, ia juga aktif menjadi dokter sukarelawan pada sebuah klinik sosial di Pamulang, Tangerang.

Pada Januari 2006, sinusitis kembali menyambangi Ludwina. Dokter alumnus Universitas Katolik Atmajaya itu mengeluh sakit di pipi kanannya. Obat antibiotik pun dikonsumsi. Namun, efek samping akibat rutin mengonsumsi antibiotik membayangi pikirannya. Oleh karena itu, konsumsi obat pun dihentikan.

Perhatiannya beralih pada VCO. Saya sudah merasakan khasiatnya untuk kebugaran. Mungkin untuk sinusitis juga bisa, katanya. Karena untuk pengobatan, ia pun rutin mengonsumsi 3 sendok makan VCO sehari. Dua hari kemudian, ia kaget saat membuang ingus. Baru dua hari mengonsumsi, kok sudah encer. Biasanya 2 -3 minggu baru sembuh, katanya. Padahal, tak satu

pun obat antibiotik yang ia konsumsi ketika itu.

Harus operasi

Menurut dr Dody Widodo SpTHT, dari RSUP Persahabatan, Jakarta Timur, sinusitis disebabkan peradangan rongga-rongga di wajah (sinus) akibat patogen dan alergi berkepanjangan. Efeknya sel-sel selaput lendir melebar dan menghambat sekresi lendir sehingga berkumpul di daerah sinus. Lendir yang tertahan itu menjadi sarang nyaman bagi patogen seperti virus, bakteri, dan cendawan. Akibatnya, bisa memperparah peradangan. Jika dibiarkan, lendir bercampur nanah.

Gejala sinusitis bervariasi tergantung letak infeksi. Ada 4 posisi sinus: sinus frontalis, di dahi; sinus maksilaris, di dalam tulang pipi; sinus etmoid di belakang batang hidung di sudut mata; dan sinus sfenoid, di belakang sinus etmoid. Infeksi di sinus frontalis, menyebabkan dahi nyeri. Jika di sinus maksilaris, gejalanya nyeri di gigi rahang atas. Nyeri di antara kedua mata pertanda infeksi sinus etmoid. Kalau tak segera diobati, infeksi pada daerah itu menyebar ke mata dan memicu kebutaan. Sedangkan gejala sinusitis lainnya, aroma napas tak sedap.

Sinusitis lebih rentan menyerang penderita alergi. Musababnya, kondisi selaput lendir penderita alergi sangat sensitif. Alergen yang terhirup seperti debu, spora jamur, bulu binatang, serbuk sari bunga, asap rokok, dan polutan lainnya, turut memicu pembengkakan selaput lendir.

Untuk akurasi letak infeksi, biasanya pasien dipindai dengan alat sinus paranasal. Kemudian didiagnosis tingkat keparahan infeksi. Jika infeksi hanya menyebabkan penebalan selaput lendir sinus, cukup diberi obat antibiotik. Untuk menghilangkan sumbatan akibat lendir yang mengental, diberi obat dekongestan alias pengencer lendir. Kalau lendir telah berubah menjadi nanah, maka harus dioperasi dengan endoskopi, ujar alumnus Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia itu.

Singkat

Bagaimana khasiat VCO? Menurut Hartono, pengobat tradisional di kawasan niaga Roxy, Jakarta Pusat, kemampuan VCO menyembuhkan sinusitis diduga lantaran asam laurat VCO yang membunuh bakteri penyebab sinusitis. Itu senada dengan pendapat Mary Enig PhD, pakar VCO asal Amerika Serikat. Di dalam tubuh, asam laurat diubah menjadi monolaurin yang berkhasiat sebagai antivirus, antibakteri, dan antiprotozoa. Cara kerjanya dengan menghancurkan membran lipid yang menyelubunginya. Salah satu bakteri yang dapat dimatikan VCO adalah Streptococcus, penyebab sinusitis.

Keampuhan minyak kelapa murni sebagai antibiotik tak pernah diduga oleh dr Ludwina. Ini satu-satunya antibiotik yang tak menyebabkan efek samping, katanya. Selain itu, efeknya sangat singkat, hanya 2 hari. Bandingkan dengan antibiotik sintesis kimia yang membutuhkan waktu hingga 2-3 pekan.

Hingga kini, sinusitis tak lagi menyambangi dr Ludwina. Meski kembali kambuh, ia tak khawatir. Saya sudah menemukan antibiotik paling efektif, katanya. Saat memeriksa pasien pun kini tak lagi terganggu. Walaupun melayani pasien hingga larut malam, saya siap, ujarnya. Selain sinusitis menghilang, kondisi tubuh dr Ludwina juga kini kian bugar. **(Imam Wiguna)**

Asma 10 Tahun, Sembuh dengan Herbal

Oleh trubus

Selasa, 04 Juli 2006 10:05:54

Klik: 1060



Oleh dokter spesialis anak, Sasa kembali diterapi inhalasi. Karena Harry tahu jika inhalasi tak sanggup meredakan asma Sasa, ia pun meminta dokter untuk segera menyuntikkan Bricasma, sejenis obat asma. Dokter menolak lantaran Sasa masih anak-anak. Ketika itu, Sasa berusia 6 tahun. Namun, Harry tetap memaksa. Sasa pernah diobati seperti itu sebelumnya, kata Harry pada sang dokter.

Karena orangtua Sasa yang meminta, akhirnya dokter pun menuruti. Beberapa cc Bricasma disuntikkan ke pembuluh darah di siku bagian dalam. Limabelas menit kemudian, napas Sasa perlahan membaik. Tadinya saya khawatir Sasa tak akan tertolong, kata Harry.

Terapi inhalasi

Sebelumnya, Sasa pernah mengalami hal serupa. Hingga sekarang, sudah tiga kali kejadian seperti itu, ujar Harry. Asma kerap menghampiri Sasa sejak berusia 3 tahun. Penyakit itu kambuh jika terkena debu, hawa dingin, atau saat pergantian musim. Jika terserang penyakit saluran pernapasan seperti pilek dan batuk, kambuhnya lebih parah sampai harus dilarikan ke rumahsakit.

Tak tega melihat penderitaan putri sulungnya itu, Harry pun harus rela melepas pekerjaan sebagai wirausahawan. Setiap Senin -Jumat, Harry harus mondar-mandir membawa Sasa ke rumahsakit untuk terapi inhalasi.

Supaya tidak bolak-balik ke rumahsakit, oleh dokter Harry disarankan membeli alat inhalasi. Pada 1999, ia membeli alat flame nouva nebulizer . Alat itu berupa kompresor pemompa uap campuran obat asma. Dosis obat:5 cc NaCl, 8 tetes Berotec, dan 20 -30 tetes Atrovent.

Meski berbagai upaya telah dilakukan Harry, tak juga mengurangi penderitaan Sasa. Obat-obatan dokter seperti Theophillin, Ventolin, Neuropect, Berotec, dan Atrhrovent, hanya sanggup mengatasi asma saat kambuh. Sudah banyak rupiah ia gelontorkan demi meredakan asma yang kerap kambuh.

Beralih herbal

Penghujung 2006, Harry mencoba pengobatan herbal. Kebetulan tempat tinggalnya berdekatan dengan pengobat herbal di Pondokcabe, Jakarta Selatan. Oleh pengobat, Harry diberi serbuk mimba, daun sendok, pe gagan, dan patikankebo, dalam bentuk kapsul. Karena masih anak-anak, kapsul keempat jenis ramuan herbal itu dibuka dan hanya diambil serbuknya saja. Serbuk itu dilarutkan dalam 100 ml air dan madu secukupnya hingga terasa manis. Ramuan diminum setiap pagi dan malam sejam sebelum makan.

Selain ramuan herbal, Sasa juga diberi terapi jus dari sayuran seperti seledri dan brokoli. Kedua bahan itu dikombinasikan dengan pakcoy, peterseli, selada, atau bayam. Semua bahan dijus kemudian disaring hingga tersisa ampasnya. Air saringan diminum sepulang sekolah sebanyak 1 gelas sebelum makan siang. Karena jus sayuran berasa pahit, ditambahkan madu secukupnya hingga terasa manis. Selain jus sayuran, siswi kelas 6 Sekolah Dasar itu juga mengkonsumsi jus wortel yang dikombinasikan dengan buah seperti anggur, pisang, pepaya, melon, apel, atau

jambu. Jus itu diminum segelas per hari sebelum makan malam.

Empat bulan mengonsumsi ramuan herbal dan terapi jus, kondisi Sasa mulai membaik. Saat hujan dan udara dingin, asma yang kerap kambuh kini tak pernah menghampiri. Saluran pernapasannya juga tidak terlalu sensitif terhadap debu. Daya tahan anak saya lebih meningkat, ujar Harry.

Tak bisa sembuh

Menurut Prof dr Faisal Yunus PhD SpP (K)FCCP, dokter spesialis paru dan saluran napas RSUP Persahabatan, Jakarta Timur, asma timbul lantaran saluran napas yang sensitif. Ketika mendapat rangsangan, baik akibat alergi atau infeksi patogen, saluran napas menguncup dan menyempit. Akibatnya penderita batuk-batuk, sesak napas, dan kekurangan oksigen. Jika tidak tertolong, bisa meninggal. Asma disebabkan banyak faktor seperti hawa dingin, makanan yang mengandung zat aditif berbahaya, polusi udara, asap rokok, emosi, infeksi virus seperti flu, dan capai. Menurut Faisal, asma tidak bisa disembuhkan alias kronis. Namun, asma dapat dikontrol sehingga tidak mudah kambuh dengan mengonsumsi obat. Ada 2 jenis obat: obat penghilang gejala saat kambuh seperti obat pelega napas, dan obat yang mengurangi sensitifitas saluran pernapasan sehingga asma tidak mudah kambuh.

Menurut dr Erna Cipta Fahmi, pengobat tradisional di Ciputat, Jakarta Selatan, asma pada anak-anak bisa disembuhkan karena masih dalam fase pertumbuhan. Asma tak hanya diobati saat kambuh, tapi juga segala faktor pencetus asma seperti alergi, kinerja organ pernapasan yang melemah, dan sistem pencernaan diperbaiki. Oleh sebab itu, herbal yang digunakan tidak bisa tunggal. Pegagan sangat baik memperbaiki kinerja paru-paru agar memompa oksigen dengan baik. Untuk mengatasi alergi, Erna menggunakan mimba. Sedangkan daun sendok berperan menguras zat beracun yang tersaring dan bersarang dalam hati. Zat beracun memicu alergi sehingga asma rentan kambuh.

Untuk menghilangkan racun yang berasal dari radikal bebas penyebab alergi, juga diperlukan sumber antioksidan kuat. Oleh sebab itu, terapi jus seperti seledri, brokoli, wortel, dan apel yang mengandung antioksidan tinggi juga diperlukan. Wortel berfungsi memperbaiki kinerja ginjal yang berfungsi menyaring zat beracun. Asma diperparah dengan adanya lendir sehingga mempersempit saluran pernapasan. Untuk meluruhkan dahak, digunakan ekstrak patikankebo Euphorbia hirta.

Bahkan aktivitas Sasa kini mulai bertambah. Sekali sepekan, ia rutin mengikuti kursus alat musik di Pamulang, Tangerang. Padahal, 10 tahun silam, belajar bermain musik tak pernah terlintas di benaknya. **(Imam Wiguna)**

Spirulina: Tumbuhan Laut Penggempur Penyakit

Oleh trubus

Minggu, 02 Juli 2006 17:03:17

Klik: 862



Serangkaian pengobatan dilakukan untuk mengatasi penyebab bersarangnya penyakit di tubuh pria berusia 22 tahun itu. Namun, tetap tak memberi hasil memuaskan. Tiga bulan mengonsumsi neometrasol, obat kimia untuk pengidap hipertiroid, hanya mengembalikan nilai tiroksin T3 dan T4 ke ambang normal yaitu 0.51-1.65 ng/dl dan 4.4-12.0 ug/dl. TSH, penanda aktivitas kelenjar tiroid tak juga menanjak. Itu sebabnya tubuh Adi kerap pingsan, cepat lelah, suhu badan tak stabil, dan sering buang air kecil. Degup jantung saya lebih kuat dan cepat, kata Kurniadi.

Lantaran bosan dengan penyakitnya, 4 bulan berselang ia beralih mengasup makanan tambahan spirulina atas anjuran kerabatnya. Hasilnya, TSH perlahan meningkat mulai 0,06 mIU/L pada bulan pertama dan 0.57 mIU/L setelah 3 bulan konsumsi. Itu artinya normal karena berada pada interval 0.47-5.01 mIU/L. Pasien hipertiroid cenderung membutuhkan asupan antitiroid, vitamin dan mineral penunjang kesehatan, kata Dr Muhilal, ahli gizi di Bogor. Vitamin dan mineral berfungsi membantu memperlancar sekresi hormon peningkat kekebalan serta membersihkan racun dalam ginjal yang menghambat keseimbangan hormon tiroid dalam darah.

Kaya vitamin dan mineral

Menurut USDA, spirulina memiliki kandungan lengkap vitamin dan mineral. Carlos Jimenez dari *Department of Ecology, Faculty of Sciences, University of Malaga*, Spanyol menemukan kalsium spirulina 3 kali lebih tinggi dibanding susu hewani, zat besi 3 kali lebih besar dibanding bayam. Tidak salah bila suku Aztec memanfaatkan spirulina sebagai makanan sehari-hari untuk menjaga kesehatan. Ia efektif meningkatkan stamina dan sistem kekebalan tubuh.

Alga berwarna hijau kebiruan itu awalnya hanya diketahui sebagai penurun kolesterol. Pengujian ilmiahnya dilakukan oleh Nayaka dari *Tokai University*, Jepang. Sebanyak 30 pria sehat berkolesterol tinggi dan hiperlipidemia yang diberi asupan spirulina menunjukkan penurunan 4,5% jumlah serum kolesterol, trigliserida, dan LDL. Mereka mengonsumsi 4,2 gram spirulina selama 4 minggu tanpa mengubah pola makan.

J. E. Piñero Estrada dari Departament Farmakologi, Fakultas Farmasi, Universitas Madrid, Spanyol mengungkap spirulina kaya antioksidan lantaran kandungan 3 pigmen kaya protein yaitu phykocianin, klorofil I, dan zeasantin. Phykocianin, antioksidan larut air, penunjang kesehatan hati dan ginjal. Zeasantin, antioksidan pelindung mata terutama saat tua. Sedangkan klorofil I, antioksidan bersifat antikanker dan antiracun.

Antivirus

Selain antikanker dan antiracun, penelitian *Laboratory of Viral Pathogenesis, Dana-Farber Cancer Institute and Harvard Medical School, Massachusetts*, Amerika Serikat pada 1996 membuktikan, spirulina dalam konsentrasi 5-10 µg/ml mampu menghambat pembelahan sel HIV-1. Itu disebabkan spirulina memiliki kandungan kalsium spirulan, molekul polimerisasi gula berisi kalsium dan sulfur. Konsumsi spirulina terbukti memberikan masa hidup lebih lama pada pasien AIDS.

Sedangkan Armida Hernández-Corona dari *Departamento de Microbiología, Escuela Nacional de Ciencias Biológicas, IPN*, Meksiko, menunjukkan ekstrak spirulina memiliki sifat antiviral. Ia efektif

melawan virus herpes simpleks tipe 2, *pseudorabies virus* (PRV), *human cytomegalovirus* (HCMV), dan HSV-1, dengan dosis efektif (ED50) masing-masing sebesar 0,069, 0,103, 0,142, dan 0,333 mg/ml.

Karena manfaat yang luar biasa, *Arthrospira platensis* kini banyak dibudidayakan di seluruh dunia. Berjuta-juta pil spirulina pun telah diproduksi lantaran terbukti menghadang dan menggempur berbagai penyakit. Termasuk Kurniadi yang telah merasakan keampuhannya. (**Vina Fitriani**).

Gamat Akhir Derita Stroke dan Asma

Oleh trubus

Jumat, 05 Mei 2006 11:38:29

Klik: 1771



Arif Gunawan tak pernah menyadari kesibukannya bekerja membuat otot-otot leher menegang. Saraf semakin lelah ketika bertubi-tubi permasalahan harus diselesaikan. Ditambah lagi pola hidupnya semakin tidak teratur. Ia mengenyampingkan olahraga, waktu tidur berkurang, dan menyantap semua makanan tanpa pandang bulu. Keteledoran itu mendapat ganjaran pada Desember 2002: Arif terjatuh saat mengikuti rapat perusahaan.

Ia langsung dilarikan ke rumahsakit terdekat di Kemayoran, Jakarta Pusat. Betapa kagetnya Arif ketika ahli medis mendiagnosis dirinya mengidap Diabetes mellitus. Kadar gula darahnya mencapai 300 mg/dl. Bahkan, hasil pemeriksaan juga menunjukkan tekanan darah pria berusia 64 tahun itu mencapai 210/110 mmHg.

Padahal batas normal 130/90 mmHg. Tekanan darah tinggi membuat Arif terserang stroke iskemik alias penyumbatan darah ke otak. Stroke iskemik menyebabkan suatu jaringan mati karena 80% aliran darah tersumbat.

Stroke kambuh

Rawat inap selama 10 hari terpaksa dijalani. Demi mempercepat kesembuhan, Arif rutin melakukan terapi serta mengasup beragam obat kimia. Sayangnya, hasilnya tidak maksimal. Tekanan darah, contohnya, hanya turun paling rendah 160/110 mmHg, dan melonjak lagi jika lupa meminum obat. Meski kurang efektif dan menimbulkan efek samping, ayah 3 putra itu tak bisa menolak asupan obat dokter. Risiko kuping kerap berdengung?penyebab keseimbangan berkurang dan sulit berdiri tegak?harus diterimanya.

Namun, lama-kelamaan Arif bosan mengasup obat-obatan yang berefek mual dan lemas itu. Akhirnya ia memilih herbal cina yang disodorkan temannya. Sembuhkan setelah mengkonsumsi herbal? Seminggu mengasup herbal, justru stroke kembali datang yang ketiga kalinya. Yang diserang pusat saraf bagian kanan sehingga seluruh organ sebelah kiri tak dapat digerakkan. Petaka itu memaksa Arif mengundurkan diri dari pekerjaan yang digelutinya sejak 1977.

Gamat penyelamat

Setahun lebih ia hanya terbaring di tempat tidur. ?Berjalan pun harus menggunakan tongkat dengan kaki terseokseok,? papar Arif. Pada Maret 2006, hobiis anjing pomeranian itu membaca artikel majalah *Trubus* tentang manfaat teripang mengatasi stroke. Ia langsung membeli dan rutin mengkonsumsinya 3 kali sehari masing-masing 2 sendok makan.

Dua hari meminum **gamat**?sebutan teripang di Malaysia?tidurnya nyenyak. Pengidap darah tinggi kerap pusing dan sulit tidur. Badannya kembali bertenaga dan organ tubuh yang semula tak bisa digerakkan, kembali berfungsi. Bahkan 4 hari kemudian ia sanggup berjalan normal. Lantas, pria berkacamata tebal itu memeriksakan diri ke dokter atas perubahan dirinya. Hasilnya mencengangkan. Gula darah turun menjadi 125 mg/dl dari 311 mg/dl, setelah sebulan rutin mengkonsumsi teripang. Tekanan darah pun kembali normal 130/80 mmHg.

Yang juga terbebas dari derita penyakit berkepanjangan adalah Mosis Nurahman di Bandung, Jawa Barat. Sejak lahir ia mengidap asma. Itu diketahui ketika usianya 15 hari. Mosis kecil kerap batuk dengan suara nyaring tanpa mengeluarkan dahak. Ketika usia 6 bulan ia mengalami demam tinggi disertai sesak napas. ?Kata ibu, mirip suara kucing,? tutur pria 13 tahun itu. Hingga berusia 11 tahun, ia rutin menjalani perawatan rumahsakit.

Saat menginjak usia 12 tahun, Mosis mulai mengasup gamat 3 kali sehari masing-masing 1

sendok makan sesuai anjuran ibunya. Perubahan terlihat seminggu kemudian, Mosis mampu mandi air dingin. Penderita asma kerap sesak dada lantaran sulit bernapas disertai pembengkakan amandel saat kedinginan. Selama setahun mengkonsumsi gamat, kondisi tubuh Mosis semakin sehat. Kini ia tak pernah lagi berobat ke rumahsakit, karena asma sudah hilang dari tubuhnya.

Mujarab

Khasiat hewan laut filum Echinodermata itu telah dikenal berbagai bangsa di dunia sejak lama. Menurut Departemen Pertanian Amerika Serikat (USDA), teripang memiliki kandungan gizi lengkap. Antara lain 9 jenis karbohidrat, 59 jenis asam lemak, 19 jenis asam amino, 25 komponen vitamin, 10 jenis mineral, dan 5 jenis sterol. Semua bersatu-padu membangun kekebalan tubuh dan memperbaiki sel-sel yang rusak.

?Kemampuan regenerasi sel teripang cepat, makanya bisa mengobati berbagai penyakit,? kata dr Pieter Pattinama, mantan direktur RS PGI Cikini, Jakarta. Dalam tubuh manusia regenerasi sel tetap berlangsung. Sel-sel pankreas yang rusak pada pengidap diabetes diperbaharui oleh antioksidan teripang. Kesembuhan penyakit gula juga berkat kehadiran mineral kromium pemacu kinerja insulin. Mineral ini berkerja dengan cara menyerap glukosa yang berlebih dalam darah dan menyedot glukosa masuk jaringan darah lebih cepat.

Zury Azreen bin Azizul Rahman dari Sekolah Ilmu Kesehatan Malaysia menemukan, teripang memiliki efek sedatif dan analgesik penurunan tekanan darah pengidap hipertensi. Selama ini obat-obatan kimia penenang dan penahan rasa sakit berefek merusak saluran pernapasan, ginjal, dan hati.

Di lain tempat, Subhuti Dharmananda, PhD dari Institut Pengobatan Tradisional Portland, Amerika Serikat mengungkap teripang mengandung asam lemak metiltetradekanoik penghambat kinerja enzim lipoksigenase. Enzim itu memacu kerusakan saluran pernapasan penyebab asma. Menurutnya, kandungan nutrisi lengkap menyebabkan ginseng dasar laut itu menjadi suplemen mujarab. Oleh karena itu, bukan tak mungkin gamat menjadi tumpuan para penderita penyakit stroke dan asma menahun yang merindukan kesembuhan. **(Vina Fitriani)**

Empat Sekawan Pereda Asam Urat

Oleh trubus

Senin, 01 Mei 2006 07:31:45

Klik: 2194



Derita itu ia alami sejak 2 tahun lalu. Semula Suhartini menduga deritanya hanya pegal-pegal biasa. Sebab, setelah diolesi param, pegal pun menghilang. Namun, makin lama, rasa sakitnya semakin menghebat. Apalagi setelah mengkonsumsi soto dan emping yang menjadi santapan favoritnya.

Karena berharap sembuh, pada Januari 2006, Suhartini memeriksakan diri ke dokter umum di Jatibening, Bekasi. Sebelum diperiksa, ia diharuskan mengecek darah dahulu. Hasil pemeriksaan dokter, Suhartini terkena asam urat berlebih. Kandungan asam uratnya mencapai 9 mg/100 ml darah. Padahal normalnya 6,5 - 7 mg.

Pilih herbal

Oleh dokter, ibu dua anak itu diberi obat berupa kapsul yang dikonsumsi 3 kali sehari. Seminggu kemudian, kondisi Suhartini membaik. Namun, setelah obat tuntas, rasa linu di jari tangan kembali kambuh. Ia pun berhenti mengkonsumsi obat kimia lantaran khawatir merusak ginjal.

Suhartini pun beralih mengkonsumsi ramuan sambiloto, tempuyung, lada, dan komfrey yang sudah dikapsulkan. Ia rutin mengkonsumsi obat itu 3 kali sehari masing-masing 1 kapsul. Dua pekan berselang, sakit di jari tangan mulai reda dan kini sudah hilang sama sekali.

Menurut dr Suharti K Suherman SpFK, dari Departemen Farmakologi Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, asam urat merupakan hasil akhir metabolisme purin. Senyawa itu banyak terdapat dalam makanan seperti jeroan, emping, dan sarden. Asam urat berfungsi membentuk inti-inti sel. Namun, yang diperlukan tubuh hanya sedikit. Sisanya dikeluarkan melalui usus (30%) dan ginjal (70%).

Tingginya kadar asam urat dalam darah disebabkan sintesis asam urat berlebih, sedangkan ekskresi di ginjal sedikit. Asam urat berlebih itu berpadu dengan natrium membentuk kristal natrium urat pada jaringan lunak persendian. Terbentuklah endapan yang disebut topus. Akibatnya terjadi peradangan ?biasa disebut arthritis gout ?akut, yang ditandai rasa nyeri di persendian.

Lazim dipakai

Untuk mengobati asam urat, herbalis menggunakan sambiloto. Namun, sambiloto tidak digunakan tunggal, ? ujar Iskandar, pengobat herbal di kompleks Permata Ancol, Jakarta Utara. Ia meramu dengan tempuyung, temulawak, dan lada yang dibuat dalam bentuk kapsul. Menurutnya, anggota famili Acanthaceae itu berperan meredakan sakit. Ramuan serupa digunakan dr Erna Cipta Fahmi, dokter umum dan herbalis di Ciputat, Tangerang. Namun, ia menggunakannya untuk pasien yang belum akut. Untuk pasien asam urat kronis, biasanya ditambahkan daun salam dan akar alang-alang untuk memperbaiki kerja ginjal.

Sambiloto yang terbukti empiris meredakan gangguan asam urat, juga dilirik produsen obat PT Indofarma. Menurut Agus Kunto, manajer produk PT Indofarma, pihaknya meramu obat asam urat dari sambiloto *Andrographis paniculata*, temulawak *Curcuma xanthoryza*, tempuyung *Sonchus arvensis*, lada *Piper nigrum*, dan rumput teki *Cyperus rotundus*. Dari kelima jenis tanaman obat itu, jumlah sambiloto paling dominan, yaitu 35%.

Antidepresan

Menurut dr Suharti K Suherman SpFK, sambiloto mengandung lakton dan kolmegin yang memberi efek antidepresan untuk mengurangi peradangan dan pembengkakan sendi. Sedangkan daun tempuyung kaya akan kalium yang berkhasiat sebagai peluruh urine sehingga meningkatkan

ekskresi asam urat saat berkemih.

Temulawak yang mengandung kurkumin dan minyak asiri bekerja memperbaiki kerja ginjal agar ekskresi asam urat meningkat. Kandungan piperin, piperanin, dan chavaicin pada lada berfungsi merangsang kelenjar pencernaan sehingga mempercepat pembakaran lemak yang menghambat ekskresi asam urat.

Meski sambiloto ampuh meredakan nyeri akibat asam urat, tetap harus dibarengi pola makan sehat. Pasien sebaiknya menghindari mengonsumsi makanan yang mengandung purin dan perbanyak minum air putih. Dengan begitu, sintesis dan ekskresi asam urat bisa seimbang sehingga kadarnya dalam darah tetap normal. (**Imam Wiguna**)

Emas yang Tercecer di Sampah

Oleh trubus

Senin, 01 Mei 2006 07:21:48

Klik: 1302



Galaktomannan adalah polisakarida yang terdiri dari rantai mannose dan galaktosa. Di industri makanan, senyawa itu biasa dipakai sebagai penggumpal. Pada industri es krim, galaktomannan membuat es tidak cepat mencair. Selain itu, ia juga digunakan oleh industri pembuatan keju, buah kalengan, dan bumbu salad.

Di luar negeri, galaktomannan diperoleh dari hasil ekstraksi biji fenugreek *Trigonella foenum graecum*. Methi - sebutan fenugreek di India - adalah tanaman asli negeri Anak Benua itu. Ia juga tumbuh di Timur Tengah, Afrika Utara, dan Eropa Selatan. Methi tanaman tahunan setinggi 30 - 60 cm. Biji tanaman anggota famili Leguminosaceae itu dipanen pada umur 3 - 4 bulan dengan produktivitas 600 - 800 kg per hektar.

Ramai diteliti

Rakyat India mengenal methi sebagai tanaman obat sejak 25 abad silam. Menurut NK Mathur, dari *Department of Microbiology, All India Institute of Medical Sciences, New Delhi*, fenugreek mengandung 25 - 30% galaktomannan. Senyawa itu bermanfaat bagi kesehatan lantaran mengandung serat dan polisakarida. Tepung biji fenugreek yang dikonsumsi akan dihidrolisis oleh enzim di usus dan menghasilkan kalori 4 kkal/g.

Galaktomannan berperan sebagai sumber serat makanan dan memicu pertumbuhan bakteri usus yang membantu pencernaan. Di Finlandia galaktomannan direkomendasikan sebagai salah satu obat untuk mengatasi hiperlipidemia alias kadar lemak darah tinggi. Seperti dikutip *Duodecim Medical Publication*, Finlandia, galaktomannan efektif menangkap lemak dan mengubahnya menjadi gumpalan-gumpalan dan dibuang bersama feses.

Galaktomannan juga ampuh menurunkan serum total kolesterol dan low density lipoprotein (LDL) kolesterol 10 - 15%. Sedangkan kadar high density lipoprotein (HDL) dan trigliserida tidak berubah. Di dalam tubuh, galaktomannan menghidrolisis enzim amilase untuk memperlambat penyerapan gula.

Hasil penelitian membuktikan bahwa galaktomannan dapat mengurangi 54% kadar gula pada urine penderita diabetes. Selain itu, ia juga menurunkan respon insulin terhadap makanan dan memperlambat penyerapan karbohidrat, sehingga kadar glukosa darah tetap normal. Oleh sebab itu, galaktomannan juga berkhasiat bagi penderita diabetes.

Ampas kelapa

Di luar negeri fenugreek sumber utama galaktomannan. Sayangnya, tanaman itu tidak ditemukan di Indonesia. Menurut Heny Herawati, dkk, dari Balai Pengkajian Teknologi Pertanian Jawa Barat, galaktomannan juga bisa diperoleh dari ampas kelapa sisa pengolahan minyak. Limbah itu mengandung 61% galaktomannan, 26% manan, dan 13% selulosa.

Menurut Andi Nur Alamsyah MT, periset Balai Besar Teknologi Pascapanen Pertanian, Bogor, galaktomannan dapat diisolasi dari ampas kelapa limbah pengolahan minyak kelapa murni dengan cara ekstraksi metanol. Ampas kelapa dicampur metanol di dalam tangki reaktor dengan perbandingan 1:3. Campuran itu diaduk selama 2 - 3 jam. Setelah ampas kelapa larut, didiamkan hingga terbentuk endapan galaktomannan.

Endapan itu kemudian dipisahkan dari metanol. Agar menjadi serbuk, endapan dikeringkan dengan freeze dryer. Hasil percobaan Andi, rendemen dari proses ekstraksi ampas kelapa itu sebanyak 20%. Artinya, dari 100 kg ampas kelapa, menghasilkan 20 kg galaktomannan.

Telah terbukti

Galaktomannan dari ampas kelapa tak kalah berkhasiat ketimbang fenugreek. Suryana Purawisastra MSc, periset Pusat Penelitian dan Pengembangan Gizi dan Makanan Departemen Kesehatan, meneliti pengaruh isolat galaktomannan terhadap penurunan kadar kolesterol pada kelinci. Isolat galaktomannan dibuat dengan 2 cara, yaitu isolasi galaktomannan murni dan menghilangkan kandungan senyawa mannan melalui fermentasi bakteri *Bacillus subtilis*.

Untuk percobaan itu, Suryana menggunakan kelinci strain lokal silangan Jawa Barat, berumur 3 - 4 bulan. Sebelum diteliti, kelinci diadaptasikan selama 4 minggu dan diberi ransum standar (basal diet) berupa pelet yang biasa digunakan bagi hewan percobaan. Kemudian, seluruh kelinci ditimbang, diperiksa keadaan fisik, dan diambil sampel darahnya untuk mengecek kadar kolesterol total, LDL, HDL, dan trigliserida. Selanjutnya kelinci dibagi menjadi lima kelompok: kelompok I sebagai kontrol, kelompok II diberi salah satu obat penurun kolesterol yang beredar di pasar, kelompok III diberi isolat galaktomannan murni, kelompok IV diberi ampas kelapa hasil fermentasi, dan kelompok V diberi ampas kelapa.

Hasil penelitian menunjukkan, isolat galaktomannan murni dari ampas kelapa dapat mencegah kenaikan kadar serum kolesterol kelinci sebesar 7,3% setelah 26 hari, dan 13,2% setelah 52 hari. Bandingkan dengan salah satu obat penurun kolesterol yang diperoleh di pasar. Ia hanya sanggup mencegah kenaikan kadar kolesterol serum kelinci sebesar 6,6% setelah 26 hari, dan 9,2% setelah 52 hari. Selain itu, galaktomannan dapat mempertahankan kadar HDL darah.

Mengonsumsi galaktomannan aman bagi tubuh. Itu terlihat dari kondisi jantung, hati, dan ginjal kelinci kelompok kontrol dengan kelinci kelompok yang mendapat perlakuan di akhir percobaan sama. Demikian juga dengan keadaan fisiknya.

Menurut Suryana, galaktomannan dapat mempercepat sekresi empedu dan senyawa sterol yang bersifat netral; mengurangi rasio antara pembakaran dan penyerapan lipid; dan menghambat sintesis kolesterol. Oleh sebab itu, galaktomannan dari ampas kelapa berpotensi dikembangkan secara komersial.

Dengan ditemukannya potensi khasiat galaktomannan pada ampas kelapa, tentu membawa harapan besar bagi produsen *virgin coconut oil* (VCO) alias minyak kelapa murni. Kini anggota famili *Arecaceae* itu tak hanya bermanfaat minyaknya, tapi limbah yang tercecer pun kini punya makna. Saat ini, harga 250 mg ekstrak fenugreek berkadar 85% galaktomannan mencapai US\$26,75 setara Rp250.000. (**Imam Wiguna**)

Sarang Semut Atasi Jantung Koroner

Oleh trubus

Senin, 03 April 2006 11:31:43

Klik: 2314



Beberapa bulan sebelumnya, serangan jantung juga dialami ibu 8 anak itu. Saat itu ia dilarikan ke RS Siloam Gleneagles, Jakarta. Hasil pemeriksaan intensif menunjukkan, Nilawati mengidap jantung koroner akibat pengapuran pada pembuluh darah jantung. Vonis itu memang tak membuatnya terkejut. Harap maaf, ia menderita jantung sejak 20 tahun silam.

Yang membuatnya kaget, adalah kelainan klep pada jantung dan radang paru-paru akut. Itu berdasarkan hasil rontgen paru-paru yang tampak lebih gelap. Paru-paru sehat biasanya putih terang. Toh, keluarganya tak dapat menerima kabar itu begitu saja. Itulah sebabnya, anaknya Ratnawati Prihandini, membawa sang bunda ke RS Jantung Harapan Kita Jakarta. Hasil diagnosis dokter di rumahsakit itu sama saja: jantung koroner, kelainan klep jantung, dan radang paru-paru.

Sebelum berangkat ke Sukabumi ia lebih dulu berkonsultasi ke dokter. Dokter mengizinkannya berlibur ke sana. Namun, serangan jantung memaksanya kembali pulang ke Jakarta. Kondisi Nilawati memburuk, tubuh lemas. Tak seberapa banyak makanan yang masuk ke mulutnya sekadar memenuhi kebutuhan energi. Itu pun harus diblender. Wajar jika bobot tubuhnya anjlok menjadi 39 kg, semula 49 kg.

Sarang semut

Dari hari ke hari kondisi perempuan kelahiran 1934 itu tak kunjung membaik. Oleh karena itu obat-obatan dari dokter dihentikan. ?Saya khawatir, konsumsi obat kimia berlebih bisa merusak ginjal,? ujar Ratnawati. Harapan kesembuhan kini disandarkan pada pengobatan sinthe. Namun, setelah dicoba beberapa kali, itu pun tak membawa harapan. Pertengahan 2004, Ratnawati berkenalan dengan ketua yayasan sebuah sekolah dasar tempat anak tunggalnya menuntut ilmu.

Ratnawati menceritakan derita ibundanya yang mengidap jantung koroner. Sahabat barunya menyarankan, Ratnawati membeli kapsul berisi serbuk sarang semut. Tanpa pikir panjang, perempuan 38 tahun itu membeli 1 stoples kapsul sarang semut berisi 60 butir. Kapsul itu diberikan kepada ibunya 3 kali sehari masing-masing 2 kapsul. Sebulan berselang, kesehatan Nilawati makin membaik. Selera makan mulai bangkit.

Karena terasa manfaatnya, ia pun terus mengkonsumsi kapsul sarang semut hingga 10 bulan. Bobot tubuh melonjak kembali normal, 46 kg. Keluhan nyeri dan jantung berdebar-debar juga hilang. Kini Nilawati menikmati hari tuanya setelah berjuang keras mengatasi serangan jantung koroner, kelainan klep jantung, dan radang paru-paru. Nilawati memang belum mengecek kembali kondisi kesehatannya. Namun, hampir 2 tahun terakhir serangan jantung dan keluhan lain tak pernah ia rasakan lagi.

Penyakit jantung koroner berhubungan dengan pembuluh darah koroner yang mengalirkan darah ke otot-otot jantung. ?Semakin tua, tumpukan lemak pada pembuluh bertambah,? kata Prof Dr dr Budi Setianto, SpJP(K) dari Rumah Sakit Jantung Harapan Kita. Jika pada usia 10?20 tahun, tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi, diabetes, dan merokok lapisan dalam pembuluh darah rusak.

Nyeri dada dan jantung berdebar-debar yang dialami Nilawati karena kelainan jantung memompa darah ke otak. Itu lantaran detak jantung terlalu lemah atau terlalu cepat. Jantung gagal memompa darah ke otak bila detaknya terlalu lemah. Dampaknya otak kekurangan oksigen dan pusing. Kekurangan oksigen dalam darah menyebabkan bagian tubuh lainnya sakit.

Misteri

Sarang semut menambah khazanah kekayaan tanaman obat. Tanaman obat? Yang disebut sarang semut sebetulnya bagian dari tanaman epifit bernama ilmiah *Myrmecodia* sp. Bentuknya mirip umbi, di bawah batang tanaman yang menggelembung. Nah, di dalamnya itulah 3 jenis semut *Irydomyrmex* menghuni. Jadi, bukan sembarang sarang semut seperti tampak di beberapa ranting pohon seperti pohon mangga.

Anggota marga *Psychotriaceae* terdiri atas 26 spesies tersebar di berbagai wilayah Indonesia, seperti Papua, Siberut, Mentawai, Jawa, dan Kalimantan. Jenis yang banyak ditemukan di Papua adalah *Myrmecodia tuberosa*. Dalam Tumbuhan Berguna Indonesia K Heyne menyebut *Myrmecodia* sebagai rumah semut. Semut merasa nyaman tinggal di caudex? bagian yang menggelembung? lantaran tanaman inang memproduksi gula.

Zat itu dimanfaatkan semut sebagai sumber pakan. Sebagai balas jasa, semut melindungi tanaman dari pemangsa herbivora. Sebagai epifit? tumbuhan yang hidup pada tumbuhan lain, tetapi tidak merugikan? rumah semut antara lain menumpang pada melaleuka. Jadi *Myrmecodia* menggantung di batang-batang pohon tertentu.

Bagian yang menggelembung itu yang kini mulai banyak dimanfaatkan sebagai bahan baku obat. Jenis senyawa aktif yang berperan dalam penyembuhan hingga kini masih misteri. Keberadaannya tengah diteliti Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia. Dr Muhammad Ahkam Subroto, periset, menduga rumah semut kaya senyawa antioksidan. Sayangnya, jenisnya belum diketahui. ?Sarang semut mengandung senyawa antioksidan, vitamin, dan mineral. Pada semut, antioksidan berperan dalam pembentukan koloni, menjaga tempat telur jauh dari kuman penyakit, sama seperti pada lebah madu,? ujar ahli serangga Dr Wijaya. Beberapa herbalis dan pengobat komplementer yang dihubungi *Trubus* secara terpisah menyatakan, belum meresepkan sarang semut.

Dokter Zainal Gani, pengobat di Malang, mengatakan, ?Memang beberapa sarang hewan bisa digunakan untuk mengobati penyakit, seperti sarang laba-laba. Itu sudah lama dikenal di kamus pengobatan Cina.? Hal sama disampaikan oleh Broto Sudibyo, herbalis senior di Yogyakarta.

Misteri tentang sarang semut tengah disibak, tetapi produk itu mulai banyak dimanfaatkan untuk mengatasi beragam penyakit maut. Tak hanya masyarakat Wamena, Papua, yang umumnya merebus 1 sendok makan sarang semut dalam 2 gelas hingga mendidih dan tersisa 1 gelas. Namun, juga orang-orang di berbagai kota yang berharap kesembuhan segera tiba. (**Sardi Duryatmo/Peliput: Imam Wiguna**)

Musuh Kolesterol dari Amazon

Oleh trubus

Senin, 03 April 2006 11:18:58

Klik: 1467



Pada penghujung 2005, Murti mengadukan keluhannya kepada Iskandar, pengobat herbal di Kompleks Permata Ancol, Jakarta Utara. Iskandar memberinya ramuan 1 sendok makan serbuk jati belanda, 1 sendok teh serbuk daun murbei, dan 1 sendok teh serbuk daun kemuning. Karena daun jati belanda membangkitkan rasa mual, Iskandar menambahkan 3 iris bangle.

Ramuan itu diseduh dengan 200 ml air panas. Setelah hangat, ia meminumnya 2 kali sehari setiap pagi dan petang setelah makan. Dua minggu berselang, bobot tubuh turun menjadi 83 kg. Kadar total kolesterol pun beranjak normal menjadi 180 mg/dl, lebih rendah dari ambang maksimal 200 mg/dl.

Hambat enzim

Penderita obesitas berisiko tinggi terserang kolesterol tinggi. Menurut penelitian di Amerika pada *Consensus Conference of Cholesterol*, ancaman penyakit jantung koroner 2 kali lebih besar pada orang yang berkadar kolesterol 200-240mg/dl. Ancaman meningkat 4 kali lipat jika mencapai 300 mg/dl. Meski begitu, kolesterol tidak selalu menjadi hantu yang menakutkan. Kolesterol adalah salah satu jenis lemak dalam tubuh yang berguna untuk membentuk sel dan berbagai hormon. Oleh sebab itu, keberadaannya sangat penting. Kolesterol tidak larut dalam air atau darah. Agar menyebar di dalam tubuh, ia perlu pengangkut khusus yang disebut lipoprotein.

Berdasarkan densitas (kepadatan), lipoprotein dibedakan menjadi lipoprotein berdensitas tinggi (HDL) dan berdensitas rendah (LDL). Keduanya mempunyai fungsi berbeda. HDL mengangkut kolesterol dari daerah perifer (pembuluh darah dan berbagai organ tubuh) menuju hati untuk diproses. Setelah itu kolesterol kembali diangkut melalui pembuluh darah oleh LDL ke jaringan-jaringan perifer untuk kelangsungan hidup individu. Pada keadaan normal, HDL harus > 45 mg/dl dan LDL tidak lebih dari 150 mg/dl. Masalah muncul ketika kadar kolesterol total melebihi ambang batas. Menurut dr Suharti K Suherman SpFK, staf Departemen Farmakologi Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, kadar total kolesterol dalam darah mesti Untuk mengatasi kolesterol berlebih pengobat tradisional meresepkan ramuan jati belanda sebagai bahan utama. Menurut Iskandar, jati belanda sanggup meluruhkan lemak, mengikatnya, lalu membuangnya bersama urine dan feses.

Keampuhan jati belanda *Guazuma ulmifolia* menggerus lemak dan meredakan kolesterol bukan sekadar isapan jempol. Setyo Sri Rahardjo dari Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Sebelas Maret, Ngatijan dan Suwijyo Pramono, dari Fakultas Farmasi Universitas Gadjah Mada, meneliti pengaruh pemberian ekstrak etanol daun jati belanda terhadap aktivitas enzim lipase pankreas pada mencit. Enzim lipase pankreas adalah enzim yang diproduksi sel acinar yang berfungsi menghidrolisis trigliserida dari makanan dalam usus menjadi 2 monogliserida dan 2 asam lemak rantai panjang.

Menurut Dra Azizahwati MS, dkk, dosen Departemen Farmasi Fakultas MIPA Universitas Indonesia, jika aktivitas enzim lipase pankreas meningkat, akan meningkatkan penyerapan monogliserida dan asam lemak yang justru memicu obesitas. Oleh sebab itu, aktivitas enzim lipase pankreas harus dihambat. Penelitian itu untuk membuktikan keampuhan jati belanda menghambat aktivitas enzim lipase.

Riset dilakukan pada 30 mencit jantan *Rattus norvegicus* berbobot 150-200 g yang dibagi 4 kelompok secara acak. Mencit diberi pakan dengan diet lemak tinggi. Selama 30 hari, mencit diberi ekstrak etanol daun jati belanda sekali sehari. Dosisnya 0,5 ml/200 g bobot tubuh per hari dengan konsentrasi 10%, 20%, dan 30% berturut-turut untuk kelompok I, II, dan III. Kelompok IV

diberi air suling sebagai kontrol dan Orlistat 2,16 mg/200 g bobot tubuh per hari. Orlistat adalah obat sintesis kimia yang menghambat aktivitas enzim lipase pankreas sehingga meningkatkan sekresi lemak melalui feses. Aktivitas enzim lipase, bobot tubuh, dan jumlah konsumsi makanan diukur sejak hari pertama perlakuan hingga hari ke-30.

Hasil pengukuran menunjukkan penurunan aktivitas enzim lipase setelah 30 hari perlakuan. Efektivitas penghambatan meningkat seiring peningkatan dosis. Hasil pengukuran bobot tubuh menunjukkan penambahan bobot tubuh terbesar terjadi pada kontrol dan terkecil pada mencit yang mendapat dosis ekstrak etanol tertinggi. Artinya jati belanda cenderung menghambat penambahan bobot tubuh mencit seiring penambahan dosis. Pemberian ekstrak daun jati belanda juga tidak menimbulkan perubahan konsumsi makanan.

Menurut Setyo Sri Rahardjo, efek itu disebabkan senyawa alkaloid pada jati belanda yang berstruktur kimia mirip Orlistat penghambat aktivitas enzim lipase. Akibatnya, penyerapan lemak oleh hati terhambat sehingga mustahil diubah menjadi kolesterol dan kadarnya dalam darah tidak berlebih. Senyawa aktif lainnya flavonoid, tanin, dan saponin.

Hasil riset Monica Widyawati S dan Farida Lanawati Darsono, peneliti obat tradisional Universitas Katholik Widya Mandala, Surabaya, memperkuat bukti keampuhan tanaman asal hutan Amazon itu. Ekstrak daun jati belanda diberikan secara oral dengan konsentrasi 15-30% kepada kelinci. Hasilnya, kadar kolesterol anjlok secara signifikan.

Keampuhan jati belanda itulah yang membuat PT Indofarma, perusahaan farmasi nasional, tergiur memproduksi obat peluruh lemak dan penurun kolesterol. Agus Kunto, manajer produk PT Indofarma, menuturkan pihaknya meramu obat dari simplisia jati belanda 19% dan kemuning *Murraya paniculata* 6%. Agus juga menambahkan tempuyung *Sonchus oleraceus* 25% untuk peluruh kencing dan antiurolitiasis. Dengan dosis 2 kali 1 kapsul yang diminum setelah makan, lemak pun luruh dan bahaya kolesterol menjauh. **(Imam Wiguna)**

Menjaga Benteng Kian Kokoh

Oleh trubus

Senin, 03 April 2006 11:10:46

Klik: 1139



Dr Suprpto Ma?at dari Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga, menuturkan sistem imun terdiri atas beberapa komponen. Contoh yang bersifat fisik berupa kulit, batuk, dan bersin. Ada pula yang berupa bahan larut dalam tubuh seperti asam lambung, laktoferin, dan lisosims. Serdadu kekebalan lain larut dalam darah antara lain interferon, komplemen, dan leukosit.

Seluruh komponen itu bahu-membahu menjaga kesehatan tubuh. Mereka bekerja serentak ketika musuh berupa penyakit itu datang. Fungsi sistem imun untuk pertahanan, homeostatik, dan perondaan. Sebagai pertahanan, sistem imun menangkal bahan berbahaya. Fungsi homeostatik maksudnya menjaga keseimbangan komponen tubuh. Jika fungsi itu terganggu, sistem imun menganggap konfigurasi dalam tubuh sebagai benda asing.

Dampaknya respon imun ditujukan pada jaringan tubuh sendiri atau dikenal sebagai penyakit otoimun seperti lupus. Fungsi perondaan akan membinasakan sel yang mengalami mutasi sehingga menjadi sel ganas atau kanker. Benteng pertahanan tubuh itu berkembang seiring dengan bertambahnya usia seseorang hingga remaja. Ketika bayi sistem itu belum berkembang. Sebaliknya ketika usia kian menua pertahanan tubuh juga melemah. Pantas bayi dan orangtua lebih mudah sakit akibat lemahnya benteng pertahanan tubuh.

?Pada prinsipnya orang dengan kondisi sistem imun dalam kondisi prima, tidak bakal terserang infeksi atau kanker. Tapi jika sistem imun terganggu, infeksi oleh bakteri, cendawan, dan virus mudah masuk ke dalam tubuh kita,? katanya. Menurut Raymond R Tjandrawinata PhD MBA, ahli Biokimia dan Farmakologi Molekular, pemicu melemahnya sistem imun antara lain cemaran polutan, stres, dan kurang gizi. Oleh karena itu untuk meningkatkan benteng imunitas, pemicu-pemicu itu mesti dihindari.

Raymond, *director of Scientific Affairs and Corporate Development* PT Dexa Medica, menyarankan jika perlu mengonsumsi ramuan untuk memperkuat imunitas. Peran imunomodulator adalah mengaktifkan dan memperkuat sistem kekebalan. Dengan begitu kita tetap sehat walau gempuran penyakit datang bertubi-tubi. Salah satu imunomodulator yang telah diuji klinis adalah meniran *Phyllanthus niruri*.

Karena laurat

Anggota famili Euphorbiaceae itu tokcer mengatasi beragam penyakit akibat melemahnya sistem kekebalan tubuh. Contoh pada penderita tuberkulosis (TBC) yang diberi tambahan ekstrak meniran sembuh 8 pekan lebih cepat ketimbang pasien tanpa meniran. Pasien TBC yang mengonsumsi meniran sembuh pada pekan ke-6.

Chanca piedra?berarti penghancur batu ginjal, sebutan meniran di Brazil?juga terbukti ampuh mengatasi asma, hepatitis, herpes, infeksi saluran pernapasan akut, dan keputihan.

Keenam gangguan itu hanya beberapa dari penyakit akibat sistem kekebalan tubuh yang lemah. Meniran banyak tumbuh di lahan terbuka. Setelah dicuci bersih, 5?7 tanaman termasuk akar direbus dan diminum setelah dingin. Namun, jika enggan repot, kini juga tersedia kapsul dan sirop berbahan baku meniran. Di tengah ancaman berbagai penyakit seperti flu burung dan malaria, konsumsi meniran secara teratur dapat memperkokoh benteng imunitas.

Suprpto Ma?at menyarankan bayi, anak-anak, pegawai salon dan industri berpolutan tinggi, dan karyawan rumahsakit untuk meningkatkan kekebalan tubuh. Harap maklum, intensitas serangan berbagai organisme patogen yang dihadapi mereka lebih tinggi. Polutan sulfida dan

karbondioksida di daerah industri menurunkan sistem kekebalan tubuh. Efeknya, mereka mudah terserang penyakit. Pekerja salon? Oh, mereka rentan serangan *Propionbacterium acne*, penyebab jerawat, dan cendawan pemicu keputihan.

Di dapur

Masih banyak pilihan lain untuk meningkatkan sistem imunitas. Komoditas endemik Papua, buah merah dapat dijagokan untuk menangkal radikal bebas. Zat yang berperan adalah tokoferol? kadarnya 11.000 ppm? dan betakaroten (700 ppm). Keduanya merupakan senyawa antioksidan yang bisa menangkal radikal bebas pencetus tumor atau kanker, kata dr Edwin Perdana, konsultan sebuah perusahaan farmasi.

Radikal bebas adalah senyawa yang memiliki elektron yang tidak berpasangan. Dampaknya ia bersifat reaktif dan merusak senyawa lain di sekitarnya. Alumnus Fakultas Universitas Katolik Atmajaya itu mengatakan, pemicu radikal bebas di antaranya stres fisik dan mental, polusi udara, asap rokok, *junk food*, kurang olahraga, alkohol, bahan pengawet, pewarna, dan pestisida.

Antioksidan adalah zat yang mampu memberikan 1 elektron kepada radikal bebas sehingga bersifat netral. Oleh sebab itu, antioksidan diperlukan tubuh untuk menetralkan radikal bebas. Asupan buah merah secara rutin dapat melakukan peran itu. Bila buah merah sulit diperoleh, tersedia puluhan herba untuk mendongkrak imunitas tubuh.

?Tak perlu jauh-jauh mencari obat. Lihat saja di dapur ada apa?? ujar Yellia Mangan, herbalis di Kalibata, Jakarta Selatan. Jahe, kunyit, dan asam dapat diolah menjadi ramuan untuk meningkatkan imunitas. Kunyit berfaedah sebagai antibiotik dan menetralkan racun, jahe untuk menghangatkan tubuh, dan asam sebagai penetralisir lemak.

Setelah direndam air garam selama 10 menit, 5 irisan jahe dan 100 gram kunyit dikupas, blender, rebus dalam 1 liter. Saring setelah mendidih dan tambahkan beberapa sendok madu. Bahan di dapur yang juga menggenjot sistem kekebalan adalah bawang putih. Jika enggan menguyah lantaran meninggalkan aroma tak sedap, iris tipis umbi dan telan bersama air matang.

Di dapur masih ada jeruk nipis? Peras 2 buah dan tambahkan madu. Ramuan itu sebaiknya dikonsumsi menjelang tidur. Rebusan bunga rosela *Hibiscus sabdariffa* juga dapat menaikkan sistem kekebalan tubuh. Sekitar 7 bunga berwarna merah itu direbus dalam 1 liter air bersama 2 daun pandan. Kerabat kembang sepatu itu kaya kalori (147,12 kkal) dan vitamin C.

Tersedia beragam herba yang dapat Anda pilih demi kesehatan. Dari belantara Papua hingga di sudut dapur. Jangan tunggu benteng pertahanan itu melemah hingga bakteri, virus, dan cendawan terus menggempur. Dengan memperkuat imunitas, serangan itu dapat kita tangkal. (Sardi Duryatmo/Peliput:Imam Wiguna)

Sembuh Bukan Sekadar Impian

Oleh trubus

Kamis, 09 Maret 2006 17:42:12

Klik: 1677



Pada 1990-an sirih merah difungsikan sebagai tanaman hias oleh para hobiis. Maklum penampilannya memang aduhai. Permukaan daun merah keperakan dan mengkilap saat cahaya menerpa. Baru 2 tahun terakhir *Piper crocatum* itu ramai dimanfaatkan sebagai tanaman obat.

Secara empiris kerabat lada itu tokcer mengatasi diabetes mellitus, kanker payudara, maag akut, batu ginjal, ambeien, serangan jantung, dan stroke. Menurut Bambang Sudewo, herbalis di Yogyakarta, sirih merah juga dapat mencegah beragam penyakit.

Supaya kesembuhan yang diharapkan cepat datang, pemilihan daun sebagai bahan baku amat penting. Tanaman siap panen minimal berumur 4 bulan. Saat itu sirih merah terdiri atas 16?20 daun. Pada saat itu daun sudah relatif lebar, dengan panjang 15?20 cm. Daun siap petik harus berumur 1 bulan, bersih, dan warna mengkilap. Daun yang dipetik berumur sedang, tidak terlalu tua atau muda, karena kadar zat aktifnya tinggi.

Daun yang subur berukuran 10 cm dan 5 cm. Bila dipegang, daun terasa tebal dan kaku (tidak lemas). ?Semakin tua warna daun, semakin tebal. Semakin tebal daun, semakin kaku,? kata Soekardi?pengelola kebun pembibitan tanaman obat di Bogor. Aroma daun tajam dan rasanya pahit. Dalam sepekan panen sekali, tapi bila tanaman rimbun panen setiap hari juga memungkinkan. Hindari memetik daun yang terkena cipratan tanah, terutama pada waktu musim hujan.

Pemetikan dimulai dari tanaman bagian bawah menuju atas. ?Daun dipetik sekitar 60 cm dari permukaan tanah, dengan tujuan meminimalkan bila ada kotoran atau debu yang menempel,? ujar Bambang Sudewo. Bila daun dipetik sekitar 10 cm dari permukaan tanah, kotoran terlalu banyak sehingga kurang layak panen. ?Semakin sering daun dipanen, semakin cepat tunas tumbuh,? lanjutnya.

Pemetikan sebaiknya pada pagi hingga pukul 11.00. Bila dipetik pada sore hari, menghambat proses pengeringan. Pemetikan dengan pisau tajam dan steril.

Pascapanen

Selesai dipetik, daun disortir dengan standar mutu : daun bersih, segar, tebal, dan mengkilap. Daun kotor, cacat, dan kusam dibuang. Daun direndam dalam air selama 15?30 menit untuk membersihkan kotoran dan debu yang menempel. Kemudian dibilas hingga bersih, dan ditiriskan.

Langkah berikutnya daun dirajang dengan alat yang bersih, steril, dan tajam. Lebar irisan sekitar 1 cm, langsung dikeringanginkan di atas tampah beralas kertas selama 1 jam. Rajangan yang telah kering 60% ditutup dengan kain hitam transparan untuk menghindari debu, serangga, atau kemungkinan terbang karena tertiuip angin.

Setelah kering, daun dimasukkan ke kantong plastik tebal transparan. Bila perlu berikan silica gel untuk menyerap kadar air. Tutup rapat kantong, beri label, dan tanggal kering. Kemudian simpan di tempat bersih, tidak lembap, dan mudah dijangkau, misalnya stoples kaca. Dengan cara ini kualitas sirih merah tetap terjaga hingga setahun. Ketika hendak mengkonsumsi, ambil rajangan kering sirih merah 3?4 lembar, dan rebus hingga mendidih. Minumlah setelah rebusan dingin dan melalui penyaringan. (Martina Kurniawati)

Lebih Dekat dengan Laurat

Oleh trubus

Kamis, 09 Maret 2006 17:39:00

Klik: 1479



Laurat, satu jenis asam lemak berantai sedang. Keampuhannya telah dibuktikan oleh banyak periset dunia. Peneliti di Pusat Kontrol Penyakit, Georgia, Amerika Serikat, mengungkapkan asam laurat efektif melawan 14 virus dan bakteri seperti influenza, rubella, coronavirus, herpes, *Staphylococcus aureus*, dan *Streptococcus agalctiae*. Asam laurat bekerja dengan menghancurkan lapisan lemak mikroorganisme, kata Prof Waluyo Soerjodibroto, guru besar Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, yang juga meneliti minyak kelapa.

Michael Bergeron, peneliti *Universit? Laval*, Qu?bec, Kanada, pada 2003 menemukan laurat dalam bentuk sodium lauril sulfat. Pencampuran ketiga bahan itu?sodium, sulfat, dan asam laurat?melarutkan membran virus dan memaksanya keluar. Produk itu ampuh menghadang virus HIV masuk ke tubuh. Ia juga terbukti membunuh 90% virus herpes.

Dibutuhkan industri

Asam laurat dibutuhkan oleh banyak industri. Yang paling banyak pakai, pabrik makanan bayi dan industri farmasi, kata Dr Mohamad Ahkam Subroto, periset Pusat Penelitian Bioteknologi LIPI. Sebab, bayi membutuhkan laurat tinggi untuk pertumbuhan tubuh dan otak. Memang, asam laurat ditemukan pada air susu ibu tetapi jumlahnya hanya 3%.

Berbagai perusahaan farmasi menggunakannya sebagai obat antivirus dan bakteri. Asam lemak berbobot molekul 200,32 itu digunakan sebagai surfaktan atau pengikat di industri sabun mandi, detergen, dan parfum. Dalam satu sabun mandi minimal mengandung 15% asam laurat.

Sifat antibakterinya itu yang bikin asam lemak makin banyak aplikasinya, lanjut almunus *University of New South Wales*, Australia itu. Seiring dengan perkembangan, asam laurat juga digunakan pada industri insektisida, makanan, dan minuman.

Asam lemak laurat murni didapat dengan mengeksterifi kasi *virgin coconut oil* (VCO) atau teknologi fraksionasi alias pemisahan fraksi-fraksi. Kandungan VCO diuraikan melalui titik didih masing-masing komponen penyusun fraksi. Minyak kelapa murni dimasukkan ke tabung fraksionasi bertekanan 5 mmHg dan suhu pengumpan 45oC. Ketika suhu pengumpan dinaikkan menjadi 132oC, diperoleh asam laurat 81,3% dan asam miristat 18,9%. Pemanasan pada suhu itu tak merusak asam laurat VCO. Sebab, senyawa itu baru mengalami kerusakan ketika dipanaskan pada suhu 306oC.

Sumber laurat

Sumber asam laurat beragam. Asam laurat dari sumber mana pun sama fungsinya untuk antivirus, kata Ahkam. VCO dengan kandungan 50% asam laurat merupakan sumber paling banyak dipakai. Itu lantaran minyak kelapa lebih banyak dan mudah dibuat dibandingkan sumber lain.

Asam laurat minyak biji kelapa sawit mirip VCO, tapi rendemennya hanya 2%. Sebagai gambaran, untuk menghasilkan seliter minyak diperlukan 50 kg atau 2.500 buah kelapa sawit. Oleh karena itu minyak biji kelapa sawit mahal. Bandingkan dengan seliter VCO yang diperoleh dari 10 buah kelapa.

Selain itu komoditas lain yang mengandung asam laurat adalah *Cuphea calophylla* dan *C. viscosissima*. Keduanya tanaman asli Amerika dan mengandung 85% asam laurat. Kendalanya saat panen mesti dipetik secara manual, sehingga tak mungkin menjadi bahan baku industri.

Kanola *Brassica napus* juga sumber asam laurat baru. Aslinya famili kubis-kubisan itu hanya mempunyai asam laurat 0,02%. Namun, oleh para peneliti, gen tanaman itu diubah dengan teknologi DNA rekombinan pada 1997. *Agrobacterium tumefaciens* ditransformasikan ke gen kanola. Selaput *Agrobacterium* memiliki kode gen untuk memproduksi asam laurat. Hasilnya, kanola kini mengandung 38% asam laurat.

Monsanto, perusahaan bioteknologi di Amerika Serikat yang membidani kanola baru, optimis mendongkrak asam laurat kanola hingga 60%. Jika impian itu terwujud, harapan memetik asam laurat tak selamanya disandarkan pada virgin coconut oil. Mungkin keamanan yang dipertanyakan oleh sebagian konsumen. Bukankah produk transgenik selama ini selalu mengundang pro dan kontra? (**Vina Fitriani**)

Sang Perawan Penggerus Batu Ginjal

Oleh trubus

Kamis, 09 Maret 2006 17:33:36

Klik: 1261



Tetangganya membawa Ruhayati ke sebuah klinik di Cibitung, Kabupaten Bekasi. Hasil pemeriksaan dokter, ia menderita maag akut. Dokter menyarankan untuk memperbanyak minum air putih dan menghindari konsumsi satei dan jeroan. Karena berhasrat sembuh, ibu 2 anak itu patuh. Meski begitu, nyeri pinggang sebelah kiri tak kunjung sirna.

Oleh karena itu dokter merujuknya ke RSUD Bekasi. Sebelum diperiksa dokter, ia diharuskan periksa darah, urine, dan rontgen. Hasil rontgen menunjukkan, terdapat sumbatan di saluran ginjal sebelah kiri. Dokter kemudian meresepkan 3 jenis obat untuk mengurangi rasa sakit.

Kejibeling

Toh, hingga obat itu habis?5 bulan berselang?penderitaan akibat batu ginjal tak kunjung mereda. Saat khasiat obat hilang, rasa sakit pun kembali datang. Itulah sebabnya Ruhayati menuruti saran orangtuanya untuk minum rebusan daun kejibeling. Sepuluh sampai 15 helai daun *Clerodendron calamitosum* direbus dalam 5 gelas air hingga mendidih. Setelah dingin, air rebusan berwarna hijau tua disaring dan diminum 2 kali seminggu masing-masing segelas. Meski rasanya pahit ia tetap meneguknya.

Setahun kemudian, pada awal 2004, sebanyak 2?3 butir batu ginjal sebesar butiran beras berwarna kecokelatan keluar saat berurine. Sebelumnya, perut melilit dan saluran kencing perih tak terperikan. Meski begitu derita sakit di pinggang seperti enggan pergi, terus terasa hingga September 2005.

Ruhayati penasaran sehingga ia mengeceknya di Rumah Sakit Bhakti Husada Cikarang, Bekasi. Harapan sembuh tanpa operasi amat besar. Namun, hasil tes dokter berbicara lain. Pada saluran ginjal kiri dan kandung kemih masih bersarang batu ginjal cukup besar. Dr Sugiarto, dokter spesialis penyakit dalam, menyarankan Ruhayati harus dioperasi. Alasannya, ?Agar tidak terjadi infeksi pada ginjal kiri,? ujar dokter. Ruhayati kalut. Apa yang ditakutkannya: berbaring di meja operasi, bakal menjadi kenyataan. Tiba di rumah, ia makin getol minum air rebusan daun kejibeling, kumis kucing, dan jamu klingsir demi terhindar dari pisau operasi.

Luruh

Awal November 2005, Ruhayati mencoba mengkonsumsi minyak kelapa murni alias VCO. Itu pemberian atasan suaminya yang bekerja di perusahaan pembuat komponen otomotif. Ia minum 2 sendok makan VCO sehari. Namun, perutnya malah mual dan sakit. Selama 2 hari, ia mondar-mandir ke peturasan.

Suaminya terus membujuk supaya Ruhayati kembali mengkonsumsi VCO. Maklum, suaminya yakin betul dengan khasiat minyak perawan itu. Pegal-pegal di pinggang suami lenyap setelah 4 hari rutin minum VCO.

Hati Ruhayati luluh juga. Meski ragu, ia meminum minyak kelapa murni itu satu sendok makan sehari. Buah ketekunan itu terasa manis. Pada 27 Desember 2005, hanya 2 pekan setelah rutin minum VCO, 2 batu ginjal keluar saat berurine. Namun, 8 jam berselang, bagian atas kemaluannya terasa perih. Ia pun kembali minum 1 sendok makan VCO. Tak lama berselang, ia bergegas ke kamar mandi untuk berurine. Sebutir batu sebesar biji kacang tanah kembali keluar bersama urine.

Ruhayati memang belum mengecek kondisi kesehatannya untuk memastikan batu ginjal sudah benar-benar enyah. Namun sekarang perih, pegal, dan nyeri tak lagi dirasakan, ia merasa

nyaman. Gangguan batu ginjal pergi bersama penderitaan panjang selama 3 tahun. Meski demikian ia tetap minum VCO. (**Pujyanto, pendamping pasien**).

Batu Luruh Karena Laurat?

Oleh trubus

Kamis, 09 Maret 2006 17:30:34

Klik: 941



Batu ginjal salah satu penyebab penyakit gagal ginjal. Batu itu terbentuk pada buli-buli alias kandung kemih atas dan bawah, serta di calyx alias piala ginjal. Jadi batu itu tidak terbentuk di saluran ginjal. Akibatnya, fungsi ginjal menurun hingga 95%. Ginjal berfungsi membuang sisa-sisa makanan yang tidak diperlukan tubuh, sisa obat, mengatur kadar garam dalam tubuh, mengatur jumlah cairan dan membuat zat yang membantu pematangan sel darah merah. Karena kinerjanya organ itu tidak optimal, penderita harus rela menjalani cuci darah. Sejak 1970, jumlah penderita batu ginjal meningkat, kata dr David Manuputty SpPD RS PGI Cikini, Jakarta Pusat, seperti dikutip situs IDI.

Gaya hidup masyarakat turut memicu penyakit itu. Semakin makmur suatu masyarakat, semakin banyak terjadi endapan batu di ginjal, dibandingkan pada kandung kemih, ujar Manuputty. Konsumsi panganan yang mengandung kalsiumoksalat seperti olahan susu, minuman kola, berkadar garam tinggi, manis, vitamin C dosis tinggi, kopi, dan teh kental, memudahkan terbentuknya endapan kristal batu.

Faktor genetik mempengaruhi risiko terkena penyakit batu ginjal. Jika salah seorang sanak-saudara pernah menderita penyakit batu ginjal, maka risiko terkena penyakit itu lebih besar. Menurut dr Pudji Rahardjo SpPD dari RS Cipto Mangunkusumo, Jakarta, penyakit batu ginjal yang diderita sejuta penduduk Indonesia lebih banyak menyerang kaum pria. Aktivitas kaum pria cenderung tinggi. Jika tak diimbangi dengan asupan minuman, konsentrasi urine meningkat sehingga memicu terbentuknya batu ginjal, ujar dr H Arijanto Jonosewojo SpPD dari RSUD dr Soetomo Surabaya. Orang yang berkerja di tempat terbuka atau di ruangan bersuhu tinggi harus minum minimal 5-8 gelas per hari.

Gejala sakit ginjal: pegal di pinggang bawah dan kadang-kadang terasa sampai ke perut depan bawah. Kolik atau sumbatan mendadak di saluran kencing juga kerap terjadi. Efeknya sakit luar biasa akibat gumpalan kasar turun di sepanjang saluran ginjal. Kadang disertai muntah-muntah dan keringat dingin mengalir deras.

Menurut dr Pudji, ada beberapa tahap mengatasi batu ginjal. Mula-mula keluhan sakit dihilangkan dengan obat-obatan. Langkah berikutnya, mengatasi infeksi dan komplikasi lain. Tindakan terakhir, upaya menghancurkan atau mengangkat batunya melalui operasi. Sebelum batu diangkat atau dihancurkan perlu pemeriksaan laboratorium, radiologi, dan USG.

Selain lewat pembedahan terbuka, penghancuran batu ginjal dan kemih dengan metode litotripsi? proses penghancuran batu menggunakan gelombang kejut atau ultrasonik. Ada dua prosedur litotripsi yakni *Extracorporeal Shock Wave Lithotripsy (ESWL)* dan *Percutaneous Lithotripsy* (tusukan pada kulit) yang sudah lama digunakan di beberapa rumah sakit di Indonesia.

H Arijanto Jonosewojo mengatakan batu ginjal bisa dihancurkan tanpa operasi. Selama batu yang terbentuk ukurannya kurang dari 1 cm, ujar Arijanto. Namun, obat yang digunakan tergantung jenis batu yang terbentuk, bersifat asam atau basa. Obat yang bersifat basa, akan menghancurkan batu ginjal yang terbentuk dari bahan asam dan sebaliknya.

Mengapa VCO mampu menghancurkan batu ginjal? Arijanto menduga asam laurat pada minyak kelapa murni yang bersifat asam mengubah pH urine menjadi asam sehingga batu ginjal tergerus. Semakin lama, batu ginjal mengecil dan keluar bersama urine. Ini baru dugaan. Semua itu perlu dibuktikan dengan uji klinis, kata Arijanto. (Imam Wiguna)

Penyembuh dari Dasar Samudera

Oleh trubus

Selasa, 07 Maret 2006 14:31:33

Klik: 1118



Sejak zaman purba teripang *Stichopus hermannii* memang dikenal berkhasiat obat. Itu tak hanya kepercayaan masyarakat Korea dan Cina, tetapi juga berbagai bangsa. Nelayan Malaysia, misalnya, lazim meminum saripati teripang sebelum melaut. Efek toniknya menguatkan badan. Di Pulau Langkawi, Kedah, gamat - teripang dalam Bahasa Malaysia - digunakan sebagai obat luka ringan, sakit sendi, radang, asma, paru-paru, tekanan darah tinggi, dan kencing manis. Sebagai sumber protein teripang mempercepat penyembuhan luka dalam setelah pembedahan, bersalin normal, dan caesar.

Teripang hewan laut bermarga Echinodermata dan kelas Holothuroidea. Beberapa jenis bertubuh lunak dan silindris memanjang seperti mentimun. Itu sebabnya teripang disebut mentimun laut, sea cucumber atau teatfi sh. Di Jepang anggota famili Holothuriidae itu disebut namako, di Thailand pling kao, dan di Perancis, beche de mer.

Indonesia penghasil teripang terbesar di dunia. Sayangnya, tak ada yang mengolahnya. Hampir semua diekspor, kata Prapto Dharsono MSc, peneliti di Pusat Penelitian dan Pengembangan Oseanologi, Jakarta. Padahal, di Hongkong menu berbahan baku teripang termasuk makanan ekstramahal dan hanya dihidangkan saat acara khusus seperti perkawinan.

Regenerasi sel

Teripang cespleng menyembuhkan berbagai penyakit. Kemampuannya dalam regenerasi sel jadi alasan utama teripang dipakai menyembuhkan berbagai penyakit, kata dr Pieter A. W.

Pattinama, RS PGI Cikini, Jakarta. Ia memperbaiki sel yang rusak. Di alam regenerasi sel terjadi saat teripang menghindari musuh, lingkungannya tercemar, dan kenaikan suhu air. Kekenyalan jaringan dinding tubuh menyebabkan pemecahan sel kulit luar dan kloaka.

Saat itu juga saluran pernapasan, pencernaan, dan gonad terburai keluar melalui anus atau dinding tubuh yang terpecah. Dalam waktu 9 - 90 hari, teripang kembali utuh. Regenerasi sel juga karena tubuh teripang menjadi habitat belut laut. Anggota keluarga Carapidae seukuran kelingking itu tinggal di perut teripang dan menyantap bahan organik di dalam tubuh. Itu tak membahayakan teripang, sebab ia mampu menumbuhkan kembali sel yang hilang dalam waktu singkat.

Selain mampu meregenerasi sel, teripang kaya akan nutrisi. Senyawa aktif terbanyak berupa antioksidan, baik untuk perbaikan sel tubuh manusia, ujar dokter alumnus Universitas Indonesia itu.

Menurut Prof Dr Ridzwan Hashim dari Universitas Kebangsaan Malaysia teripang mengandung 86% protein. Proteinnya mudah diuraikan oleh enzim pepsin. Dari jumlah itu sekitar 80% berupa kolagen. Itu sebagai pengikat jaringan dalam pertumbuhan tulang dan kulit. Dalam pertumbuhan tulang, suplemen kalsium saja tidak cukup, lantaran tulang terdiri dari kalsium fosfat dan kolagen sebagai pengisi. Tanpa kolagen tulang menjadi rapuh dan mudah pecah bak kaca. Sebaliknya bila tanpa kalsium, tulang akan kenyal seperti karet.

Kandungan lain adalah mucopolusacharida (MPS) populer sebagai glycosaminoglycans (GAGs). Dalam bentuk kondritin sulfat memulihkan penyakit-penyakit sendi dan membangun kembali tulang rawan. GAGs sintesis dijual di maskapai penerbangan Singapore Airlines. Zat itu menghilangkan linu sendi akibat duduk terlalu lama. Cara kerjanya dengan merangsang tubuh mensekresikan cairan synovial untuk pelumasan persendian.

MPS bersama GAGs memberikan efek lendir pada dinding sel, kata Dr Muhilal, ahli gizi dari Pusat Penelitian dan Pengembangan Gizi, Bogor. Artinya teripang berfungsi sebagai antithrombogenik untuk mencegah penggumpalan melalui pengenceran darah.

Omega 3

Khasiat teripang juga didukung oleh kandungan EPA dan DHA - keduanya termasuk asam lemak omega 3. Faedahnya menghambat proses penuaan, menurunkan kolesterol jahat LDL dan VLDL dalam tubuh sehingga mengurangi risiko penyakit jantung. Teripang tidak mengandung kolesterol, baik untuk orang yang punya penyakit jantung, kata Sinru Sani Yang, ahli pengobatan cina di Kelapagading, Jakarta Utara. Menurut Muhilal, EPA dan DHA yang berantai panjang dan

berikatan rangkap memulihkan jaringan yang rusak serta meningkatkan kinerja otak dan mata. Meningkatnya kinerja indra penglihatan karena fungsi mineral seng dalam mengurai karoten menjadi vitamin A. ?Ada 200 macam enzim membutuhkan seng agar berfungsi,? ujar doktor Biokimia Gizi alumnus University of Liverpool. Seng juga dibutuhkan prostat. Jika jumlah seng pada prostat tidak memadai, terjadi pembengkakan atau hipertrofi . Prof Mohamad Yusuf dari klinik Citra Insani, Sukabumi, yakin gamat memperkuat kerja ginjal untuk menyaring zat-zat yang masuk ke organ itu. Fungsi itu optimal jika diolah, bersih dari pasir dan bau asin laut. Jika tidak, memacu kerusakan ginjal.

Mineral lainnya adalah kromium membantu kinerja insulin. Caranya melalui penyerapan glukosa berlebihan dalam darah dan menyedot glukosa masuk jaringan darah lebih cepat. Ini menyebabkan konsumsi teripang mencegah serta memulihkan penyakit diabetes mellitus.

Anti HIV

Penelitian terbaru Institut Kimia Universitas Los Banos, Filipina, mengungkap teripang dapat menjadi agen antitumor dan sebagai obat Human Immunodeficiency Virus (HIV). Yang paling berpengaruh adalah gula bernama lektin. Senyawa lektin bersifat mitogenik atau sel berkembang biak cepat dan antimikroba. Selain itu, lektin efektif melawan kanker otot pada tikus serta kanker paru-paru manusia dengan dosis masing-masing 5 dan 50 mikrogram. Lektin berefek terapi bagi HIV karena mampu menggumpalkan sel jahat. Itu terlihat ketika diuji dalam laboratorium dengan menggunakan sel limfoid.

Teripang membersihkan pasir laut dari serpihan endapan benda-benda atau lumpur organik di dasar laut. Ia mengisap, melumatnya, dan yang tersisa adalah pasir bersih. Senjatanya berupa gas holotrin yang beracun bagi ikan, tetapi hanya berakibat iritasi mata dan kulit pada manusia. Karena ampuh membunuh ikan, racun gamat kini dikembangkan sebagai obat antiseptik alami untuk melawan kanker dan infeksi.

Saat ini sudah beredar produk ekstrak teripang. *Stichopus hermanii* yang lebih dikenal dengan teripang emas diolah menjadi produk suplemen berupa jeli maupun kapsul, sampo, krim dan gel, pasta gigi, krim badan, serta minyak urut. Dengan segenap keistimewaan itu harapan kesembuhan disandarkan pada mentimun laut. (Vina Fitriani)

Mereka Selamat Berkat Gamat

Oleh trubus

Selasa, 07 Maret 2006 14:23:09

Klik: 1005



Penderitaan itu seperti merampas kebahagiaan Dewi Anggraeni yang baru saja menikah. Delapan purnama seperti bergulir lebih cepat ketika ia lemas, pegal, lambung perih, sering muntah, serta kehilangan keseimbangan. Ia mengira masuk angin, sehingga hanya membeli obat yang dijual bebas.

Lebih dari seminggu, sakit dan letih tak kunjung membaik. Itulah sebabnya ia memeriksakan diri ke dokter. Ahli medis mendiagnosis ia terlalu lelah bekerja sehingga hanya diberi vitamin. Toh, kondisinya kian memburuk. Naik tangga berjarak 5 meter, ia butuh satu jam dengan keringat dingin tak henti mengucur. Kian hari kesehatan Dewi semakin menurun, sehingga ia hanya bisa terbaring di tempat tidur.

Lupus sendi

Pada penghujung 1997 ia dirujuk ke dokter darah Rumah Sakit Pusat Pertamina. Ia menjalani tes serologi dan imunologi. ?Anti ds DNA (anti double stranded DNA) melebihi ambang batas dan ANA (anti nuclear AB) Anda positif,? kata dr Dewata Dermawan SpPD, dokter hematologi dan onkologi yang memeriksa Dewi. Lazimnya kisaran anti ds DNA adalah 0 - 200 IU/ml sedangkan Dewi 258 IU/ml. Anti ds DNA dan ANA adalah penanda aktivitas penyakit lupus. Selain itu nilai laju endap darah (LED) juga jadi parameter lupus, dengan kisaran normal 0 - 15 mm/jam.

Pada 1997, hampir tak ada informasi tentang penyakit lupus. Ia mengira dokternya bercanda. ?Ia terkena lupus yang menyerang sendi, karenanya sulit bergerak,? kata dokter yang kini berpraktek di Rumah Sakit Internasional Bintaro, Tangerang. Sejak saat itu Dewi mulai menenggak obat-obatan mengandung steroid dan metotreksit untuk kanker. Obat itu dikonsumsi agar serangan lupus tidak meluas ke organ tubuh lain.

Sebulan kemudian, penderitaan wanita berkulit putih bersih itu justru bertambah. Wajahnya membulat - dikenal dengan istilah moonface - , kulit kering, tulang-tulang linu setiap saat, lambung perih meronta. Ia lantas meminta obatnya diganti, tetapi apa daya, peredam penyakit lupus memang hanya steroid. Oleh karena itu, obat-obatan dokter ditinggal, beralih pada refleksi, terapi jus, dan meminum suplemen di bawah pantauan dokter. ?Yang paling penting, ia tidak meminum obat yang merusak ginjalnya,? kata dokter alumnus Universitas Indonesia itu. Jika ginjal rusak, obat-obatan justru memacu kematian karena tak ada organ pengolahnya.

Pada awal 2003 rekannya menyodorkan suplemen berbahan teripang. Ia meminumnya dengan dosis 2 sendok makan 3 kali sehari. Dampaknya, tidurnya nyenyak. Penderita lupus kerap terbangun pada malam hari karena saraf terhentak. Kemudian ia sanggup berjalan tanpa dipapah, duduk tanpa bantalan, berenang, dan ia pun diperbolehkan mengikuti program hamil. Kini penampilannya lebih segar, rambut tebal, dan kulit lembut bersinar.

Tes laboratorium dilakukan setelah 2 tahun rutin mengkonsumsi teripang. Hasilnya, nilai anti ds DNA hanya 5,7 serta laju endap darahnya menurun menjadi 8 mm/jam dari sebelumnya 67 mm/jam. Kondisinya memang membaik tapi bukan berarti sembuh. Dalam dunia kedokteran, lupus tidak bisa disembuhkan dan belum ada obatnya. Asal mengontrol diri terhadap makanan dan tidak terkena sinar matahari berlebih, derita lupus takkan menjangkit. ?Ginjalnya tetap oke, sama sekali tidak masalah. Untuk penderita lupus memang sebisa mungkin obat kimia dihindari,? kata dr Dewata sambil mengakui pasiennya memiliki kondisi jauh lebih baik.

Antidiabetes

Khasiat produk teripang *Stichopus hermanii* juga dirasakan oleh dr Pieter A.W Pattinama, MPH. Derita diabetes mellitus sejak 1972 tak kunjung sembuh. Kadar gula darahnya 500 mg/dl. Luka di telapak kaki mantan direktur Rumah Sakit PGI Cikini, itu Jakarta, terus menganga. Pria 59 tahun itu wajib menyuntik insulin 3 kali dengan dosis 30 unit/hari dan mengkonsumsi Diamicron. Untuk mempercepat penyembuhan, dokter itu rutin menjalani terapi ozon. Kaki dibungkus dengan plastik berisi gas alam. Hasilnya, luka itu menutup dan sembuh.

Namun, pada awal Februari 2003 luka itu kambuh kembali, terdapat lubang sedalam 6 cm dan lebar 10 cm x 10 cm. Setelah operasi lukanya bersih dari nanah tetapi tak menutup walau di terapi ozon. Dokter di rumah sakit menganjurkannya diamputasi atau transplantasi kulit agar lukanya lenyap. Lantas, ia mengganti dengan terapi akupunktur yang membuat peredaran darah meningkat. Itu dibarengi mengkonsumsi jeli teripang. Sedikit demi sedikit luka menutup. Konsumsi teripang menurunkan nilai gula darahnya menjadi 160 mg/dl dalam 2 bulan. Itu sebabnya suntikan insulin menjadi 3 kali 15 unit per hari dan hemoglobin darahnya juga meningkat dari 9 menjadi 15 g/dl. Dokter yang juga dosen di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia itu yakin, teripang membantu penyembuhan dan meningkatkan kesehatan tubuh.

Berbagai penyakit

Beragamnya kandungan gizi *Stichopus hermanii* menyembuhkan beberapa penyakit (baca: Penyembuh dari Dasar Samudera halaman 52). Selain lupus dan diabetes, gamat - sebutan teripang di Malaysia - telah mengembalikan detak jantung Taurini, pengidap jantung bocor sejak lahir. Lima tahun lalu ketika berusia 47 tahun, ia kerap pingsan dan 8 kali bolak-balik ke rumah sakit dalam satu bulan. "Dokter bilang harus dioperasi, tak ada jalan lain, itu berarti saya butuh seratus juta," kata ibu 3 anak itu.

Lantaran terimpit biaya, operasi itu batal. Obat dokter berupa Asparca, Ascardia, dan ISDN yang semestinya menjadi obat seumur hidup juga dihentikan. Semua kerabat dipanggil untuk melihatnya terakhir kali. Saat itulah sepupunya datang membawa jeli teripang dan menganjurkan rutin meminumnya. Dalam seminggu bobot tubuhnya naik 10 kilogram dan dokternya terkejut melihat ia mampu berjalan dan wajahnya berseri. "Paling tidak kondisi saya jauh lebih baik tanpa harus operasi," katanya.

Stroke yang diderita Hendriyati Kaban, Sri Lestari Th eedens, dan Iwan juga enyah. Akhir 30 Oktober 2004 ketika Sri beranjak bangun pagi, kaki dan tangannya tak bisa digerakkan, nilai tekanan darah pun melonjak naik ke angka 180/130. Setelah 2 minggu megkonsumsi teripang, sarafnya kembali normal dan tekanan darah turun menjadi 130/90.

Tak hanya orang dewasa yang mengkonsumsinya, bahkan bayi sekalipun aman menelannya. Ellsye, cucunya berusia 3 tahun, lepas dari penderitaan diare dalam hitungan jam. Padahal sebelumnya cucunya itu 20 kali bolak-balik ke peturasan. Efek pada anak juga dirasakan dr Maria Theresia Karnadi MS, kepala Poliklinik Umum Kejaksaan Tinggi DKI Jakarta. Setidaknya itu terlihat dari hasil rapor 2 anaknya pada kelas 4 SD dan 3 SMP melesat dibanding sebelum mengkonsumsi gamat. "Anak saya bilang mereka lebih konsentrasi," kata alumnus Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti itu. Walau penelitian mengenai efek gizi teripang terhadap penyembuhan penyakit belum ada, mereka yang selamat berkat gamat percaya, penyakit yang hinggap di tubuh mereka berangsur lenyap. Yang dibutuhkan hanya asupan rutin gamat dan pola hidup sehat. **(Vina Fitriani/Peliput: Syalita Fawnia)**
Taurini, gamat datang saat ajal siap menjemput

Obat Papua Bermula dari Pantai Basege

Oleh admin

Senin, 20 Februari 2006 17:33:29

Klik: 1309



Sebelumnya Heinrich Melcher, 2 kali meneteskan obat masing-masing di mata kanan dan kiri mereka. Peserta pengobatan dipastikan mereka yang menanggung penderitaan akibat terganggunya fungsi mata. Ada yang menderita glaukoma, katarak, mata minus, atau pandangan kabur. Sebagian besar mereka telah ditetesi lebih dari 5 kali dengan interval sepekan.

Karena kondisi indra penglihatan terus membaik, pengobatan yang dilakukan Heinrich dibanjiri pasien. Sore itu, pada penghujung November 2005, selain 34 peserta, ada puluhan pasien lain yang ditangani hingga pukul 20.00 waktu setempat. Dalam sepekan kelahiran Osnabrueck Clausthalzellerfeld, Jerman, 55 tahun silam itu 4 kali membuka praktek di Abepura, Dok V, Entrop, dan Sentani. Yang ditangani rata-rata 40-50 pasien dalam waktu 4 jam.

Jumlah itu relatif kecil ketimbang pasien pada tahun pertama pengobatan sejak Agustus 2003 di Sentani, Kabupaten Jayapura. Saat itu jumlahnya lebih dari 150 pasien. Saya sampai tak dapat istirahat, ujar sarjana Geologi alumnus Bergbau Universitaet itu. Menurut catatan Heinrich, hingga saat ini lebih dari 35.000 pasien mata ditanganinya dan 85% sembuh.

Obat yang digunakan sulung 2 bersaudara itu hanya keben *Barringtonia asiatica* tak ada tambahan bahan lain seperti ditulis Trubus edisi Desember 2005. Masyarakat Serui menyebutnya karbom pi. Ia memungut buah keben yang telah jatuh di pantai Basege, Nafri, dan Hamadi semua di Kotamadya Jayapura. Habitat keben memang di tepi pantai, meski dapat tumbuh di dataran nonpantai seperti di dekat bundaran Hotel Indonesia, Jakarta Pusat. Kualitas terbaik buah dari pohon di pantai, kata mantan pelatih sepakbola Persipura itu.

Terus membaik

Biji buah keben seukuran bawang bombay kemudian diolah. Pria bertubuh tambun itu merahasiakan proses pengolahannya lantaran izin paten tengah diajukan. Biji buah anggota famili *Lecythidaceae* itu yang diteteskan ke mata para pasien. Bukti empiris menunjukkan, kondisi mata pasien terus membaik setelah pengobatan. Dengarlah penuturan Husein Ladiku yang ditemui Trubus usai pengobatan di Dok V.

Kelahiran Gorontalo 41 tahun lampau itu mengidap katarak selama 4 tahun. Kedua matanya plus 2. Menurut dokter mata yang merawatnya, katarak yang diidap itu akibat sinar ultraviolet. Maklum, Husein bekerja sebagai nelayan yang hampir setiap hari memeloti sinar surya di lautan. Pandangan ayah 3 anak itu kabur sehingga tak lagi dapat membaca dan mengendarai motor. Kalau membaca koran, Saya hanya membaca judul-judulnya, ujarnya.

Ia minta segera dioperasi agar bisa melaut lagi. Sayang, menurut penilaian dokter, kataraknya belum matang sehingga operasi tertunda. Ia mendengar kabar pengobatan herbal dari istrinya yang bekerja di instansi pemerintah di Jayapura. Awalnya saya ragu karena menyangkut mata. Tapi kata istri saya, banyak yang sembuh, ujar Husein. Pada sebuah petang akhirnya ia datang ke rumah Jerry Haurissa di Dok V yang menyediakan halaman rumahnya untuk lokasi pengobatan.

Ketika pertama kali ditetesi, Mata macam disiram pasir, pedih. Kotoran kemudian keluar. Pada tetesan ke-13, Husein merasakan perbaikan fungsi indra penglihatannya. Ia mengganti kacamata silindernya karena tak cocok lagi. Ketika dicek, matanya hanya plus 1. Pandangannya

tak lagi kabur sehingga ia mampu mengendarai sepeda motor. Kasus serupa juga dialami Mansur Safan Ambabunga (51), guru sebuah SMA di Jayapura dan AKBP Masdu SH.

Pelan

Menurut Dr Gilbert WS Simanjuntak, Sp.M dari RS PGI Cikini, Jakarta Pusat, katarak adalah perubahan lensa mata yang sebelumnya jernih dan tembus cahaya menjadi keruh. Dampaknya penderita tidak bisa melihat dengan jelas. Itu karena lensa keruh sehingga cahaya sulit mencapai retina dan menghasilkan bayangan yang kabur. Seorang penderita katarak mungkin tidak menyadari dirinya terserang katarak bila kekeruhan tidak terletak di bagian tengah lensa matanya.

Katarak terjadi secara perlahan-lahan sehingga penglihatan penderita terganggu secara berangsur. Sebagian besar katarak terjadi karena proses degeneratif sel-sel saraf yang melapisi lensa mata karena bertambahnya usia seseorang. Usia rata-rata terjadinya katarak adalah pada umur 50 tahun ke atas. Namun, katarak dapat pula terjadi pada bayi karena sang ibu terinfeksi virus saat hamil muda.

Gilbert menuturkan, katarak hanya dapat diatasi melalui operasi. Jika katarak tidak mengganggu, tak perlu operasi. Tingkat keberhasilan operasi katarak lebih dari 95% asal tidak terdapat gangguan pada kornea, retina, saraf mata, atau masalah mata lainnya. Hingga saat ini belum ada obat-obatan, makanan, atau olahraga yang dapat menghindari atau menyembuhkan seseorang dari gangguan katarak.

Selain katarak, pengobatan herbal itu secara empiris juga mengatasi mata lelah dan plus seperti dialami oleh Ir Waynand Watori MS. Mata anggota DPRD Provinsi Papua itu plus 2,5. Padahal, kerap kali ia membaca dan menyiapkan makalah hingga pukul 03.00 dinihari. Matanya cepat lelah ketika mantan dosen Universitas Negeri Papua itu membaca. Suatu ketika, ia melihat kerumunan orang yang tengah berobat di dekat rumahnya.

Watori memutuskan untuk berobat mata dengan ramuan herbal. Keesokan harinya kotoran menumpuk di sudut mata. "Setelah tetesan kedua terasa enak, mata seperti dipijat." Malamnya ia sudah dapat membaca lagi hingga pukul 03.00. Malam-malam sebelumnya paling ia hanya bertahan hingga pukul 22.00. itu karena kondisi matanya kian membaik. Plus yang semula 2,5 berkurang menjadi 1.

"Mata plus murni disebabkan kelainan anatomis mata. Bola mata terlalu pendek, bayangan pada retina tidak fokus. Kurang dari ukuran normal, 25 cm," ujar Gilbert Simanjuntak. Secara empiris ramuan keben bikinan Heinrich terbukti mengatasi beragam penyakit seperti katarak, pterigium, dan gangguan mata seperti plus. Terhadap hasil itu, dokter spesialis mata itu mengatakan, "Saya sangat menghargai penemuan obat tradisional. Apalagi tanaman itu berasal dari negeri sendiri. Namun, perlu diteliti secara ilmiah."

Ikan

Heinrich Melcher tertarik mengolah keben ketika sebuah siang ia melihat musang menggigit-gigit buah keben di Pantai Basege. Pria humoris itu memang acap menghabiskan waktu di pantai berpasir putih itu. Musang dikenal sebagai binatang malam. "Mungkin ada gangguan pada matanya sehingga ia keluar pada siang hari," ujarnya. Ia lalu mengolah biji dan menjadikan dirinya sebagai kelinci percobaan. Obat itu diteteskan di keduanya matanya. Kondisinya terus membaik, dari minus 2 menjadi 1 setelah 3 kali tetesan.

Orang kedua yang ditetesi obat adalah pendeta Hay (70) yang terserang katarak. Sang pendeta hampir saja dioperasi karena tak mampu melihat. Keberhasilan itu menjadi buah bibir dan meluas ke berbagai lapisan masyarakat. Kemudian pengobatan yang dilakukan Heinrich meluas di Papua. "Ada juga permintaan pengobatan dari berbagai daerah seperti Merauke dan Semarang. Tapi saya belum bisa," ujar Heinrich.

Hingga saat ini buah keben belum pernah dimanfaatkan sebagai obat oleh masyarakat Papua.

Bijinya setelah diparut di permukaan batu digunakan untuk mencari ikan ketika laut surut. Di tepian pantai muncul selokan-selokan sehingga ikan terjebak di dalamnya. Ketika itu parutan biji ditebar di permukaan selokan yang dalamnya mencapai 1 m. Tak lama berselang, ikan pingsan di permukaan air sehingga mudah ditangkap. Namun, jika diletakkan di air laut bersih, ikan hidup lagi.

Pada hewan, parutan bijinya berpengaruh negatif dan sebaliknya pada manusia. Ini kan hanya untuk meluruhkan lemak dan protein yang menutup lensa. Kalau diminum dan masuk aliran darah bahaya juga," ujar Dr Muhammad Ahkam, periset di Pusat Penelitian Bioteknologi-LIPI. Di Papua daun mudanya lazim digunakan untuk membungkus ikan terutama teri sebelum dibakar. Aromanya menggugah selera dan mencegah ikan gosong," ujar Waynand Watori yang lahir di Serui pada 2 September 1963.

Saponin

Dalam kitab Ayurveda, obat untuk mengatasi katarak antara lain berupa mimba *Azadirachta indica* dan paria *Momordica charantia*. Sedangkan keben tak pernah disebut-sebut sebagai obat katarak. Di kitab tua itu keben hanya sebagai antibakteri. Pemanfaatan keben sebagai obat mata, Ini benar-benar baru di dunia," ujar Muhammad Ahkam. Ia telah melacaknya ke berbagai sumber sebagai prasyarat pengurusan paten yang diajukan oleh Heinrich Melcher.

Apa rahasianya sehingga keben mengatasi beragam penyakit mata? Sejauh ini riset tentang keben khususnya di Indonesia amat minim. Keben antara lain mengandung saponin 14%. Saponin itu basa. Cairan mata mengandung enzim yang menjaga kenetralan pH. Adanya asam atau basa bisa menyebabkan enzim mata bereaksi. Untuk menetralkannya, ia memproduksi cairan berlebih. Itulah yang dinamakan iritasi," ujar Gilbert.

Ahkam menduga saponin menghambat enzim aldolase. Ia salah satu enzim yang bertanggungjawab terjadinya komplikasi seperti komplikasi mata pada penderita diabetes mellitus. Pengidap penyakit gula berpotensi besar menderita gangguan mata seperti katarak. Dengan menghambat enzim aldolase, gangguan mata pun tercegah. Untuk menyingkap tabir di balik keben, riset sebuah keharusan.

Oleh karena itu Heinrich Melcher tengah menjajaki kerjasama riset dengan Pusat Penelitian dan Pengembangan Bioteknologi- LIPI. Beragam uji seperti toksisitas dan praklinis akan ditempuh dalam waktu dekat. Dengan demikian pertanyaan di seputar temuan Heinrich yang bermula di Pantai Basege bakal terjawab. **(Sardi Duryatmo/ Peliput: Imam Wiguna, Vina Fitriani)**

Empat Bersaudara Warisan Pengacara

Oleh admin

Senin, 20 Februari 2006 17:31:34

Klik: 408



Nama keluarga itu pinjaman dari Daines Barrington (1727-1800), pengacara Inggris yang kepincut melihat bunga dan daun keben. Untuk menghargai jasanya-sulung 4 bersaudara itu memperkenalkan keben ke Eropa-nama Lecythidaceae kerap ditukar dengan Barringtoniae. Apa pun namanya, anggota keluarga itu memang tangkas mengatasi penyakit. Contoh, tugas mulia memerangi sel kanker diemban oleh butun *Barringtonia racemosa*. Riset sah dilakukan oleh Jose Thomas dan Beena Panikkara pada 4 tahun silam. Mereka peneliti Regional Cancer Center di Thiruvananthapuram, India. Kesimpulannya, asupan 50% methanol plus biji putat-sebutannya di Bangka-tokcer menggempur sejuta sel Dalton-Lymphoma Ascitic (DLA). DLA merupakan jenis kanker yang menggerogoti usus. Dosis optimal 6 g/kg bobot tubuh mampu melindungi seluruh mamalia terhadap serangan tumor. Tingkat efektivitasnya mengatasi tumor lebih baik ketimbang vincristine. Vincristine adalah ekstrak *vinca rosea* alias tapak dara yang harganya di pasaran internasional -auzubillah! US\$200.000 alias Rp1,9-miliar per kg. Pada penelitian itu ekstrak butun tidak beracun meski dosis ditingkatkan 2 kali lipat selama 14 hari. Sebagai kelinci percobaan, tikus menunjukkan keracunan pada dosis 24 mg. LD50 (lethal dosage) atau tingkat kematian tikus terjadi pada dosis 36 mg. Senyawa yang terkandung adalah diterpenes dan triterpenoids. Fungsi akar mirip kina; buah berfaedah mengatasi batuk, asma, dan diare. Bijinya beraroma tajam dan berfungsi untuk kholiks dan ophtalmia. Seluruh bahan butun bersifat antibakteri.

Antibakteri

Keben *Barringtonia asiatica* cukup populer ketimbang saudara lainnya. Ia salah satu benih yang pertama datang di Kepulauan Krakatau karena mampu terapung. Bagian tengah buahnya seperti spon dan berisi kantong udara sehingga dapat mengambang. Bitung-sebutannya di Manado-berperan sebagai antibakteri. A.D Omoloso MR Khan dari Universitas Teknologi Papua Nugini membuktikan khasiat itu melalui serangkaian riset. Omoloso memanfaatkan buah yang tumbuh di Busamang, Provinsi Morobe. Secara tradisional buah dan biji keben dimanfaatkan untuk mengatasi rematik, kudis, cacangan, obat batuk, influenza, hingga tuberkulosis. Sedangkan daunnya lazim untuk mengobati sakit perut. Kinerja *Barringtonia asiatica* cukup ampuh menghambat perkembangan lebih dari 30 bakteri/cendawan. Sekadar menyebut beberapa contoh, biji menghambat perkembangan *Staphylococcus aureus* seluas 20 mm dan *Escherichia coli* (18 mm). Untuk bakteri yang sama, kemampuan hambat daun masing-masing hanya 18 mm. Zat yang berperan sebagai antibakteri adalah triterpenoid, alkaloid, flavonoid, saponin, sterol, dan tannin.

Hasil riset

Bikas C. Pala dan Basudeb Achari, peneliti Indian Institute of Chemical Biology, di Calcutta, menyingkap kandungan lain keben: asam anhidrobartogenik dan asam 19-epibartogenik. Kandungan lain disingkap oleh Gopal R. Mallavarapua dari Indian Institute of Science berupa asam bartogenik. Belum diketahui faedah kedua zat itu. Dalam riset terbaru Anthony J Herlt dari School of Chemistry Australian National University menyodorkan faedah lain keben. Ekstrak bijinya yang disemprotkan ke daun sayuran berefek menghilangkan napsu makan serangga hama. Lama-kelamaan hama pun meregang nyawa. Riset itu membuktikan biji keben amat potensial sebagai insektisida nabati. Bagi masyarakat Bugis, alakang *Barringtonia acutangula* sohor sebagai bahan jembatan atau perahu. Tanaman itu juga mengandung saponin, monodesmosidic glucuronide, dan barringtogenol. Biji kering memiliki senyawa triterpen baru dan hexahidroksi triterpen. Selain itu ditemukan sistosterols, asam barringtogenik dan salah satu asam triperten karboksilat yang belum diketahui namanya.

Masih ada anggota famili Lecythidaceae lainnya seperti songgom *Barringtonia insignis* dan tempalang *B. scortechinii*. Seperti Fantastic Four, merekaâ€para *barringtonia*â€itu bahu-membahu mengatasi beragam penyakit. Dari sekadar koreng hingga penyakit maut seperti kanker. Pada masa mendatang, boleh jadi harapan kesembuhan juga disandarkan pada anggota keluarga itu. (Sardi Duryatmo)

Para Laskar Antiformalin

Oleh admin

Senin, 20 Februari 2006 17:30:01

Klik: 713



Hanya tahu? Bahan makanan lain seperti ikan asin dan mi juga berformalin. Sedangkan bakso diberi tambahan boraks yang tak kalah berbahaya. Formalin, boraks, dan rhodamin B hanya beberapa zat kimia yang banyak digunakan sebagai pengawet makanan.

Mereka berbahaya bagi kesehatan karena bersifat karsinogenik. Pertanyaannya, apakah dengan tidak makan tahu, mi, dan ikan asin berformalin kita terhindar sama sekali dari risiko kanker?

Ternyata tidak. Dalam kehidupan sehari-hari kita menyatu dengan bahan-bahan senobiotik (asing) pemicu kanker. Polusi udara akibat semburan knalpot dan cerobong pabrik, kebulan asap rokok. Sadar atau tidak, zat-zat kimia pemicu kanker tetap terakumulasi dan bersarang di tubuh.

Bagaimana menghadapi serangan karsinogen itu? Kuncinya adalah pola hidup sehat, mengonsumsi makanan dan minuman yang baik untuk kesehatan, tidak merokok, menghindari minuman beralkohol, dan teratur berolah raga. Biarkan makanan menjadi obatmu dan obat itu makanan bagimu, ujar Hippocrates. Oleh karena itu konsumsilah buah, sayuran, dan herbal kaya antioksidan alami. Itu untuk menetralkan serangan radikal bebas yang bertubi-tubi masuk ke dalam tubuh.

Alfa tokoferol

Senyawa-senyawa antioksidan alami yang paling kuat adalah alfa-tokoferol dan flavonoid. Alfa-tokoferol salah satu dari 8 bentuk vitamin E, merupakan antioksidan larut lemak yang paling banyak dikenal. Semula alfa-tokoferol hanya dikenal berfungsi sebagai penangkal radikal lipida peroksid, khususnya oxLDL (oxidized low-density lipoprotein) sehingga ampuh mencegah aterosklerosis.

Ternyata alfa-tokoferol juga berperan sebagai pro-oksidan, penyandian sel, dan pengaturan gen. Ia mencegah dan mengobati penyakit jantung, kanker, dan alzheimer™s. Asupan alfa-tokoferol diperoleh dari berbagai sayuran dan buah. Kandungannya sangat bervariasi antara 0,00-2,7 mg/100 g untuk buah dan 0,03-2,0 mg/100 g untuk sayuran. Kadar alfa-tokoferol lebih tinggi diperoleh dari beragam minyak sayur. Contoh minyak kedelai (11,6 mg), zaitun (9,3 mg), kanola (19,2 mg), bunga matahari (60,8 mg), almond (24,2 mg), hazelnut (31,4 mg), dan kacang tanah (6,1 mg).

Minyak dengan kandungan alfatokoferol tinggi dapat pula diperoleh dari minyak buah merah yang dapat mencapai kadar 50 mg, sekitar 40 kali kandungan rata-rata alfa-tokoferol dalam buah dan sayuran. Benteng lain pertahanan tubuh untuk menangkal formalin yang nantinya menjadi radikal bebas adalah flavonoid.

Flavonoid senyawa-senyawa dari golongan polifenol banyak terdapat dalam tanaman. Fungsinya sebagai antioksidan kuat sangat baik untuk pencegahan dan pengobatan kanker. Banyak mekanisme kerja flavonoid dalam mencegah atau memerangi kanker. Misalnya inaktivasi karsinogen, antiproliferasi, penghambatan siklus sel, induksi apoptosis, diferensiasi, inhibisi angiogenesis, dan pembalikan resistensi multiobat.

Asupan flavonoid diperoleh melalui konsumsi buah dan sayuran yang mengandung total fenolik 0,12-1,08 g. Contoh terung, bayam hijau, sawi, apel, dan brokoli. Kadar asam fenolik yang lebih tinggi, 0,19-50,2 g terdapat pada teh, akasia, pinang, delima, jeruk nipis, krisan, klembak, dan secang. Itu berarti 6 kali lipat kandungan total fenolik buah dan sayuran.

Multi-antioksidan

Dalam proses pencegahan kanker, antara satu antioksidan dan antioksidan yang lain bekerja secara sinergis. Artinya, konsumsi makanan atau suplemen kaya antioksidan akan lebih efektif ketimbang konsumsi antioksidan tunggal dalam mencegah risiko kanker. Contoh, keberadaan vitamin C, tokoferol, dan karoten dalam satu suplemen berefek saling sinergis.

Vitamin C meregenerasi bentuk aktif alfa-tokoferol dengan mereduksi bentuk radikal bebas. Untuk

konversi betakaroten menjadi vitamin A diperlukan bantuan tokoferol. Vitamin C dan betakaroten dapat mengurangi laju penyerapan vitamin E alias tokoferol. Kandungan antioksidan alfatokoferol buah merah ternyata juga kaya akan antioksidan lain, yaitu flavonoid, betakaroten, dan vitamin C. Selain itu, buah merah juga kaya akan asam oleat dan asam palmitat yang ber aktivitas antikanker. Gabungan berbagai bentuk antioksidan dan senyawa antikanker itu menjadikan buah merah sebagai tanaman obat primadona, khususnya untuk pencegahan dan pengobatan kanker.

Madu atau racun?

Walau herbal sumber antioksidan kuat daripada buah dan sayuran, konsumen mestihati-hati. Sebab, tidak semua herbal aman untuk dikonsumsi. Salah pilih menjadi bencana yang lebih dahsyat daripada efek konsumsi formalin. Di Indonesia 4 tanaman dilarang oleh Badan Pengawasan Obat dan Makanan. *Aristolochia* sp penyebab gagal ginjal stadium lanjut, kava-kava *Piper methysticum* bersifat hepatotoksik, ephedra penyebab serangan jantung dan stroke, serta kina *Cinchona* sp dan *Artemisia* memicu resistensi *Plasmodium falcifarum* dan *P. vivax* terhadap obat antimalaria.

Obat dokter dan herbal sebaiknya tidak dikonsumsi dengan interval 2 jam. Menurut penelitian terbaru oleh Usia (2006), sekitar 63% tanaman obat tradisional Indonesia menyebabkan interaksi farmakokinetik dengan obat-obat dokter bila dikonsumsi secara bersamaan. Herbal-herbal yang dimaksud antara lain temugiring, lada putih, delima putih, tapakdara, kemukus, pulosari, sambiloto, sereh, kayu legi, klembak, kayu candana, cengkih, brotowali, dan lempuyang wangi. Jadi, konsumsi herbal memang sangat baik untuk menetralkan senyawa-senyawa xenobiotik seperti formalin yang telanjur masuk tubuh kita. Namun, untuk efektivitasnya, pilihlah herbal berkualitas dan aman dengan kandungan multi-antioksidan. (Dr Ir M Ahkam Subroto, M.App.Sc., ahli peneliti utama LIPI).

Legenda 4 Panasea

Oleh trubus

Senin, 14 Agustus 2006 12:18:12

Klik: 336



Hingga detik ini ia dikenang karena kebaikan hatinya. Bukan lantaran kecantikannya. Dialah Panasea, putri pasangan Aesculapius dan Epione. Kita tahu, Panasea banyak menyembuhkan beragam penyakit dengan herba seperti benalu Loranthacea dan yarrow *Achillea millefolium*. Penyakit apa pun niscaya sembuh dengan herba-herba itu. Itulah sebabnya cucu Apollo abadi namanya sebagai penyembuh mujarab. Ikon itu bertahan hingga kini, panasea adalah sebuah obat yang mampu menyembuhkan aneka penyakit.

Nun jauh dari Yunani-tempat lahirnya mitologi Panasea-, di Nusantara juga bermunculan obat-obat mujarab. Awal 2005 dari daratan Papua menyeruak buah merah. Secara turun-temurun *Pandanus conoideus* itu dimanfaatkan sebagai bahan pangan. Hingga akhirnya Drs I Made Budi MS, peneliti Universitas Cenderawasih, menguak rahasia senyawa aktif dalam buah kerabat pandan itu. Senyawa yang dimaksud antara lain karotenoid 12.000 ppm dan betakaroten 11.000 ppm.

Tak lama berselang, khazanah pengobatan diramaikan oleh minyak kelapa murni yang populer sebagai *virgin coconut oil* (VCO). Tak hanya di Indonesia, pemanfaatan VCO malah lebih mengglobal. Maklum ketersediaan bahan baku cukup luas di berbagai negara. Senyawa aktif dalam VCO antara lain asam laurat hingga 48%. Di tengah popularitas minyak perawan, di ujung timur negeri ini kembali muncul obat baru: sarang semut.

Myrmecodia pendans itu digunakan sebagai obat oleh sebagian masyarakat di bagian barat Lembah Baliem. Di negeri jiran seperti Malaysia dan Vietnam sarang semut juga dimanfaatkan. Uji *invitro* menunjukkan, sarang semut ampuh mengatasi sel kanker dengan mekanisme antiproliferasi. Dr Muhammad Ahkam Subroto, periset Pusat Penelitian Bioteknologi, membuktikan sarang semut juga tokcer mengatasi asam urat.

Mujarab

Episode berikutnya, teripang. Malaysia dan negara-negara Eropa lebih dulu memanfaatkan satwa laut itu sebagai obat. Masyarakat Indonesia baru setahun terakhir menggunakan ekstrak *haisom*

julukan bagi teripang (bahasa Cina: *hai*=laut, *som*=ginseng). Keempat obat-buah merah, VCO, sarang semut, dan teripang-itu mempunyai kesamaan: secara empiris mampu mengatasi bermacam-macam penyakit maut.

Diabetes mellitus, hepatitis, hipertensi, dan beragam kanker hanya beberapa penyakit yang mampu disembuhkan oleh keempat obat itu. Oleh karena itu julukan panasea alias obat mujarab pun disematkan kepada 4 sekawan itu. Mungkinkah sebuah obat-sekali lagi hanya satu buah obat-mampu menyembuhkan gejala beragam penyakit? Jawaban para dokter terbelah atas pertanyaan itu. Ada yang pro, ada pula yang kontra.

Menurut dr Willie Japaries MARS sangat mungkin sebuah obat mengatasi beberapa penyakit. “Di dunia medis mungkin saja. Contoh diare bisa diberi ambisilin, infeksi tenggorokan juga ambisilin, begitu juga tifus,” ujar dokter sekaligus pengobat komplementer alumnus Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Artinya, dari sudut pandang Willy, buah merah, VCO, sarang semut, dan teripang sangat mungkin mengobati beragam gejala penyakit. Tentu saja, hipotesis itu mesti dibuktikan dengan serangkaian uji.

Namun, dengarlah pendapat dr Paulus Wahyudi Halim, dokter sekaligus herbalis di Serpong, Provinsi Banten. “Tak ada peluru ajaib untuk mengatasi berbagai penyakit. Penyembuhan itu bersifat individu, bukan massal,” kata alumnus Universitas Degli Studi Padova, Italia, itu. Di antara 2 opini di kutub yang saling berseberangan, pendapat mana yang mesti diikuti pasien? Masyarakat tampaknya abai akan pro kontra itu. Bagi mereka kesembuhan lebih penting daripada bagaimana sebuah obat menyembuhkan.

Pantas banyak pasien yang menyandarkan harapan kesembuhan pada obat-obatan alami itu. Itu setelah obat-obatan kimiawi gagal menyembuhkan derita panjangnya. Fenomena itu diikuti oleh sebuah evolusi: dokter pun turut memberikan, bahkan mengkonsumsi sendiri, obat-obatan herbal itu. Disebut evolusi lantaran pada dekade 1980-an dokter yang meresepkan herbal dicap terkun akronim dokter dukun. Namun, kini sebutan yang lebih mendiskreditkan para murid Hipokrates-julukan bagi para dokter-luntur sudah.

Bingung?

Maraknya komoditas berkhasiat obat menyebabkan konsumen mempunyai banyak pilihan untuk menyembuhkan penyakitnya. Namun, di sisi lain boleh jadi konsumen pun bingung memilih. Harap mafhum ke-4 panasea itu secara empiris mampu mengatasi penyakit yang sama. Contoh, buah merah, VCO, sarang semut, dan teripang masing-masing terbukti mampu menyembuhkan diabetes mellitus.

Pertanyaannya, jika seorang pasien mengidap penyakit gula, misalnya, komoditas apa yang sebaiknya dikonsumsi? Begitu pun bagi pasien yang menderita penyakit lain. Pertanyaan itu mendorong *Trubus* menampilkan laporan khusus yang khas: 4 sekawan panasea berkaitan dengan penyembuhan diabetes, hepatitis, jantung koroner, dan kanker.

Ke-4 penyakit itu dipilih dengan pertimbangan tingginya prevalensi di masyarakat. Sebetulnya panasea apa yang paling tepat untuk menyembuhkan penyakit-penyakit itu? Bagaimana duduk perkaranya? Jawaban atas banyak pertanyaan yang singgah di benak pasien dituangkan dalam 4 tulisan dalam laporan khusus. Dengan demikian, kebingungan pasien segera terkikis. (**Sardi Duryatmo**)

Serdadu Penumpas Kanker

Oleh trubus

Senin, 14 Agustus 2006 12:16:46

Klik: 441



“Kanker paru-paru”. Mendengar hasil diagnosis dokter itu, kesedihan menohok Michael F Tikung. Tiba-tiba saja bayangan ayah mertuanya yang meninggal karena penyakit itu terlintas di benaknya. Kematian seperti di depan mata.

Kanker paru-paru itu buah dari kebiasaan Michael F Tikung merokok sejak usia 11 tahun. Dalam sehari ia menghabiskan 2 bungkus. Ketika ayah mertuanya meninggal akibat kanker paru-paru, ia seperti disadarkan bahaya merokok. Makanya, ayah 4 anak itu menghentikan kebiasaan yang telah dijalaninya selama 27 tahun. Toh dampak buruk akibat mengisap lintingan daun tembakau itu sulit terelakkan.

Penyakit maut itu datang dengan isyarat batuk-batuk tak kunjung reda. Mantan pegawai Angkatan Darat itu bergegas ke dokter. Michael hanya didiagnosis batuk biasa. Obat antibiotik yang diberikan pun tokcer menghilangkan batuknya. Sayang, itu cuma berlangsung singkat, 4 hari. Begitu obat-obatan habis, penderitaan itu kembali menghampirinya.

Awal Februari 2006, batuk sekaligus sesak napas memaksanya terbaring di rumahsakit. Dokter mendiagnosis penyakit kolesterol. Hasil tes darah memang membuktikan, angka total trigliserida 188 mg/dl, jauh di atas ambang batas **Sinse**

Tiga kali bolak-balik ke rumahsakit dengan keluhan sama, dokter tetap bersiteguh penyebabnya kolesterol. Pemeriksaan tak menemukan adanya kelainan pada paru-paru. Hanya saja, hasil rontgen menunjukkan organ pernapasan sebelah kiri berkabut. Namun, dokter berpendapat itu hanyalah angin yang mengendap di dalam paru-paru. Michael tetap diberi obat hanya untuk menurunkan kolesterol.

Lantaran ingin cepat sembuh, Michael memeriksakan diri ke laboratorium. Atas saran kerabat, hasil laboratorium dibawa ke ahli pengobatan cina. Betapa kagetnya Michael ketika sinse mendiagnosis sebaran kanker menjalar di paru-parunya. Setelah rutin mengkonsumsi obat-obatan tradisional yang diberikan sinse, justru bobot tubuh Michael turun 10 kg dalam satu bulan. Selain itu, ia kerap mual ketika mencium bau sesuatu.

Untuk kesekian kalinya Michael ke rumahsakit. Kali ini dokter mengatakan, kanker menutup seluruh paru-paru sebelah kiri. Kadar keganasannya perlu diuji dengan *CT Scan*. Namun, apa pun hasilnya, Michael mesti dikemoterapi. Itulah yang disangsikan keberhasilannya oleh Michael. Makanya, ia mencoba lari ke obat alternatif sarang semut.

Setiap hari Michael minum seduhan obat asal Papua itu. Satu sendok makan bubuk sarang semut direbus dalam dua gelas air. Setelah dingin disaring dan diminum. Dosisnya 3 kali sehari. Hasilnya, tak sampai sebulan energi kembali pulih. Batuk yang kerap muncul pada malam hari telah sirna. Yang menggembirakan hasil rontgen menunjukkan, kabut yang menutupi paru-paru kiri kini tinggal seperenam. Dokter yang memeriksa pun terheran-heran dan meyakinkan kesembuhan Michael akan didapat secepatnya.

Kaya antioksidan

Menurut Prof Sumali Wiryowidagdo, guru besar Jurusan Farmasi Universitas Indonesia, fenomena kesembuhan Michael berkat antioksidan seperti flavonoida, glikosida, dan polifenol di dalam

sarang semut. "Flavonoid merupakan salah satu zat antikanker yang ditemukan hampir pada semua tanaman," kata Sumali.

Kadar antioksidan sarang semut dengan IC50 (*inhibition consenstrate*) sekitar 40%. Artinya, dengan antioksidan 40 ppm dapat menangkal radikal bebas 50%. Sedangkan menurut Dr Subagus Wahyuono Apt MSc dari Fakultas Farmasi Universitas Gadjah Mada, glikosida berfungsi sebagai imunostimulan atau peningkat kekebalan tubuh.

Penyebab penyakit maut itu antara lain karena radikal bebas. "Kanker terjadi karena sel muda berubah menjadi sel ganas. Itu akibat adanya translokasi seperti perubahan bentuk dan perubahan tempat," kata dr Dewata Dermawan SpPD, ahli penyakit dalam di Rumahsakit Internasional Bintaro, Tangerang. Perubahan disebabkan oleh polusi, paparan radiasi matahari, asap rokok, ozon berlubang, dan makanan tinggi zat kimia.

Itu semua berpengaruh pada proses oksidasi dalam tubuh. Proses itu meningkatkan jumlah molekul oksigen nonstabil yang disebut radikal bebas. Jika tidak dikendalikan, radikal bebas dapat menyerang DNA dan merusak struktur dan fungsi membran sel. Maka terbentuklah kanker.

"Perang terhadap radikal bebas itu, tubuh kita diwakili oleh antioksidan," kata dr Willie Japaries MARS, pengobat komplementer alumnus Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Antioksidan yang diperoleh melalui konsumsi makanan atau food suplement untuk melawan kelebihan radikal bebas disebut antioksidan eksogen.

Dipaparkan Phyllis A Balch, Cnc & James F. Balch, MD dalam bukunya *Prescription for Nutritional Healing*, antioksidan eksogen antara lain *alpha lipoic acid* (ALA), karotenoid, flavonoids, alkaloida, vitamin A, vitamin C, dan vitamin E berupa tokoferol. Menurut dr Dewata, antioksidan bersifat imunomodulator, penguat sel-sel menghadang kanker, bukan penyembuh kanker. Oleh karena itu penderita tetap saja harus menggunakan obat-obatan kimia yang selektif dan cepat membunuh sel kanker. "Pasien yang memadukan antioksidan dan obat kimia dokter lebih cepat sembuh daripada hanya menggunakan obat kimia," kata alumnus Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia itu.

Buah merah dan VCO

Herbal lain yang terbukti secara empiris membantu penyembuhan kanker adalah buah merah. Hasil penelitian Mappiratu, dosen Universitas Tadulako, Palu, zat antikanker dalam buah merah tidak lain xantofil. Kadarnya mencapai 25.000 ppm. "Dalam beberapa penelitian memang terungkap xantofil dapat mencegah sel kanker," ujar Dr Ahmad Sulaiman, ahli gizi dari Institut Pertanian Bogor.

Sejatinya xantofil pigmen dalam kelompok karotenoid pemberi warna cokelat, krem, kuning, jingga, dan merah. Buah berbentuk bulat panjang itu juga mengandung 58% asam oleat dan 7,8% asam linoleat. Kedua asam lemak esensial itu mudah dicerna dan berfungsi memperlancar metabolisme. Kandungan omega 3 yang tinggi pada buah merah itu berfungsi untuk memperbaiki jaringan yang rusak sehingga melibas kanker. "Kandungan semua antioksidan itu sebetulnya cukup untuk membunuh kanker secara efektif dan cepat," kata Sumali.

Harapan kesembuhan bagi penderita kanker juga disandarkan pada *virgin coconut oil* (VCO) alias minyak kelapa murni. Menurut Dr Robert L. Wickresinghe, kepala Divisi Serologi, *Medical Research Insitute* di Sri Lanka mengungkap VCO bersifat antikarsinogenik. Minyak perawan itu menghambat munculnya agen karsinogenik penyebab kanker kolon atau tumor payudara pada binatang percobaan.

Yang paling berpengaruh dalam VCO adalah asam lemak rantai sedang, biasa disebut *medium chain fatty acid* (MCFA). MCFA mempunyai pengaruh antioksidan pencegah reaksi radikal bebas. Peran lain, meningkatkan kekebalan tubuh penderita kanker, ia membantu melindungi tubuh dari serbuan bakteri patogen dan bersama sel darah putih membersihkan sel kanker.

Pilih mana?

Pengidap kanker banyak pula yang berharap pada teripang. Itu setelah Prof Aleli Gana dan Dr Florinia Merca dari Fakultas Kimia, University of the Philippines, Filipina menemukan senyawa aktif penghambat pertumbuhan sel kanker. Senyawa itu bernama lektin. Penelitian itu mengungkap, teripang pada konsentrasi 50 mikrogram menggumpalkan dan menghadang pertumbuhan sel kanker.

Hal serupa dibuktikan Jaime Rodriguez, Rita Castro, dan Ricardo Riguera dari Departemen Kimia, *Universidad de Santiago de Compostela*, Spanyol. Hasil penelitian mereka menunjukkan, teripang dengan senyawa aktif triterpen glikosida menghambat pertumbuhan tumor pada sel limfoid, sel tumor paru manusia, sel tumor serviks, dan melanoma tikus pada kisaran konsentrasi 0,38-0,46 mg/ml.

Itulah 4 panasea alias obat mujarab yang menjadi pilihan penderita kanker. “Herbal apa pun boleh, asal cocok,” kata dr Willie Japaris MARS. Obat dikatakan cocok jika perkembangan sel kanker terhambat atau mengecil. Makanya, perlu pengecekan secara internisif terhadap perkembangan sel mematikan itu. Parameter kecocokan juga diukur dari SGOT (*Serum Glutamic Oxaloacetic Transaminase*) dan SGPT (*Serum Glutamic Pyruvic transaminase*), parameter kerusakan hati.

Dalam sebulan, tubuh akan merespon. Jika tak cocok, hati rusak dan tubuh menguning. Selain itu, nilai kreatinin pada ginjal juga harus dihitung. Jika teracuni, tubuh langsung merespon dengan sakit pinggang, pertanda ginjal kotor. Menurut Dr Suprpto Maat, ahli patologi klinis, Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga, obat kanker dikatakan bekerja jika tidak menimbulkan rasa lelah, tetapi mampu memberi kebugaran, meningkatkan nafsu makan, mengurangi komplikasi terhadap organ lain, dan membuat tidur lebih nyenyak lantaran radang dan demam terkendali. (**Vina Fitriani**)

Empat Mujarab Penakluk si Manis

Oleh trubus

Senin, 14 Agustus 2006 12:15:05

Klik: 689



Sendok dan garpu baru saja lepas dari gengaman tangan Aris Anwari. Direktur Kepatuhan Bank DKI itu usai menyantap makan siang. Ironisnya, ia malah lelah dan mengantuk. Keesokan harinya, saat bangun tidur, ia bergegas mengambil glukometer. Jarum runcing di ujung penlate (alat tusuk berbentuk pulpen, red) itu ditusukkan di jari tangan kanan. Beberapa saat darah segar mengucur.

Kedua matanya terbelalak melihat angka yang tertera di alat itu. Kadar gula darahnya 480 mg/dl. Itulah kadar gula tertinggi sejak ia mengidap diabetes mellitus. Ia hafal betul: mengantuk usai makan, kadar gula darah meningkat. Maklum, penyakit itu bersemayam di tubuhnya sejak 1985. Sejak itu pula ia terus-menerus mengkonsumsi obat antidiabetes. Frekuensinya 2 kali sehari, setelah makan siang dan sebelum tidur masing-masing 1 tablet.

Demi mengontrol gula darahnya, ia rutin memeriksakan diri ke dokter setiap bulan. Namun, jika gula darah melonjak, ia mondar-mandir ke dokter setiap pekan. Selain memberi obat antidiabetes,

dokter pun selalu menyarankan untuk mentaati diet dan berolahraga teratur.

Selain mengkonsumsi obat dokter, Aris rajin melakukan *treadmill* selama 40 menit setiap hari. Namun, upayanya hanya sanggup menurunkan kadar gula darah hingga 300 mg/dl. Setahun silam, koleganya menawarkan *virgin coconut oil* (VCO) yang konon berkhasiat menurunkan kadar gula darah. Karena aman dikonsumsi dengan obat dokter, ia pun membeli VCO kapsul. Setiap hari, Aris mengkonsumsi 2 kali yaitu saat pagi dan selepas makan malam masing-masing 2 kapsul.

Setahun sudah Aris mengkonsumsi VCO, selama itu pula ia merasakan manfaat minyak kelapa murni itu. "Kadar gula darah menurun menjadi 140-200 mg/dl," kata pensiunan Bank Indonesia itu. Memang hasil itu masih di atas kadar normal, 70-110 mg/dl. "Saya suka makanan manis dan berlemak, jadi dietnya terkadang sering dilanggar," tutur pria kelahiran Kudus itu. Namun, "Badan saya lebih fit dan jarang mengantuk lagi," ujarnya.

Glukosa terbangun

Menurut Prof Dr dr Susilo Wibowo SpAnd, spesialis andrologi dari Universitas Diponegoro, diabetes disebabkan kegagalan kelenjar pankreas memproduksi hormon insulin. Hormon itu berperan mengatur kadar gula darah. Jika kadar gula darah melebihi normal, menyebabkan ginjal ikut mengeluarkan gula bersamaan dengan urine.

Gula bersifat menarik cairan sehingga volume air kemih berlebihan. Akibatnya, penderita kerap berurine. Karena kehilangan banyak cairan, penderita pun gampang haus. Di lain pihak, glukosa yang terbangun percuma bersama urine menyebabkan tubuh kehilangan energi. Penderita menjadi gampang lelah dan mudah lapar.

Untuk pengobatan diabetes, para dokter menganjurkan 3 cara: pengaturan diet, penggunaan obat antidiabetes, dan olahraga. Menurut dr M Masjhoer MS Med SpFK, ahli farmakologi klinis di Universitas Diponegoro, obat antidiabetes yang biasa digunakan: golongan sulfonilurea, yang berperan merangsang produksi insulin; biguanida, menurunkan kadar glukosa pada hati; acarbose, menghambat penyerapan gula oleh saluran cerna; dan thiazolidinediones (TDZ), meningkatkan sensitivitas insulin dan mengurangi output glukosa di hati.

Bagaimana cara kerja VCO menuntaskan diabetes? Ahli andrologi RS Karyadi, Semarang itu menyebutkan asam laurat dan kaprilat pada minyak kelapa murni merangsang sekresi insulin di sel-sel *langerhans pankreas*.

Cegah komplikasi

Keampuhan VCO tak hanya sanggup mengontrol gula darah. Minyak perawan itu juga mampu mencegah timbulnya penyakit komplikasi diabetes. Tubuh yang mendapat asupan lemak jenuh rantai sedang-seperti VCO-mampu mencegah kerusakan hati akibat pemakaian alkohol dan stres oksidatif. Efek itu disebabkan kandungan asam linoleat VCO yang mencapai 1,3%.

Asam linoleat bekerja dengan cara menurunkan peroksidasi lemak sehingga tidak terjadi *reactive oxygen species* (ROS)-seperti superoksida-yang terlalu tinggi. Produksi superoksida berlebih akan bereaksi dengan nitrit oksida (NO) membentuk formasi baru yaitu peroksinitritoksidan yang berifat toksik. Jika hal itu terjadi, maka muncul penyakit jantung, stroke, dan rusaknya kekebalan tubuh pada penderita diabetes.

Selain Aris Anwari, yang juga memilih pengobatan tradisional untuk mengatasi diabetes adalah dr Pieter A W Pattinama, MPH. Namun, ia menggunakan jeli teripang. Derita luka menganga di kaki

akibat diabetes yang diidap sejak 1972, perlahan menutup. Kadar gula darah pun menurun drastis. Semula 500 mg/dl, menurun hingga 160 mg/dl dalam 2 bulan.

Menurut Dr Ir M Ahkam Subroto, M App Sc, periset Bioteknologi LIPI, kandungan protein tinggi pada teripang yang mencapai 82%, baik diberikan kepada penderita diabetes. Protein tinggi berperan meregenerasi sel beta pankreas yang memproduksi insulin. Hasilnya, produksi insulin meningkat.

Menurut dr Oetjoeng Handajanto, di Bandung, selain diberikan untuk konsumsi oral, jeli teripang juga digunakan untuk mengobati luka gangren pada penderita diabetes. Berkat kandungan kolagen yang tinggi, jaringan sel mati pada luka teregenerasi sehingga mempercepat penyembuhan.

Buah merah

Herbal lain yang juga berpotensi mengobati diabetes adalah buah merah. Hasil riset yang dilakukan Dr Ir M Ahkam Subroto M App Sc, menunjukkan, buah merah berpotensi mengontrol gula darah. “Ada 2 strategi pengobatan diabetes, yaitu dipacu produksi insulinnya dan dihambat kerja enzim alfa-glukosidase-nya,” papar Ahkam.

Cara kerja buah merah tidak merangsang produksi insulin, tetapi menghambat enzim alfa-glukosidase. Enzim itu berperan mendegradasi karbohidrat yang masuk ke dalam tubuh menjadi glukosa. Bila enzim itu dihambat, proses konversi karbohidrat menjadi glukosa bisa ditekan.

Buah merah juga baik untuk meningkatkan efektivitas kerja insulin mengatur kadar gula darah. Ahkam menduga, cara kerja buah merah itu disebabkan asam-asam lemak yang terkandung dalam anggota famili Arecaceae itu. Konsumen harus memperhatikan dosis konsumsi. Untuk penderita diabetes, Ahkam menganjurkan untuk mengkonsumsi 2 kali saat pagi dan sore masing-masing 1 sendok makan.

Jika harus memilih antara buah merah dan VCO, Ahkam menyarankan penderita diabetes sebaiknya memilih VCO. Meski hanya bekerja dengan satu cara, yaitu merangsang produksi insulin, peran VCO lebih efektif. Sedangkan peran buah merah sebagai penghambat enzim alfa-glukosidase, kurang efektif karena enzim itu hanya bekerja jika konsumsi karbohidrat berlebih.

Tumbuhan obat asal Papua lainnya yang akhir-akhir ini populer adalah sarang semut. “Sarang semut belum terbukti empiris untuk diabetes,” kata Ahkam. Sarang semut tidak bisa mengontrol gula darah, tetapi bisa sebagai pelengkap pengobatan diabetes. Kandungan antioksidan pada sarang semut berperan meningkatkan kekebalan tubuh dan melancarkan pembuluh darah yang tersumbat tumpukan gula.

Dokter Masjhoer berpendapat, penderita diabetes sebaiknya menghindari mengkonsumsi sarang semut. Pasalnya, kadar karbohidrat sarang semut cukup tinggi yaitu 78,94 g. Namun, Ahkam menandakan, karbohidrat sarang semut adalah karbohidrat kompleks sehingga tak sempat diolah tubuh menjadi glukosa. Jadi, tetap aman dikonsumsi oleh penderita diabetes.

Uji klinis

Meski VCO, buah merah, dan teripang yang secara empiris berkhasiat meredakan gula darah penderita diabetes, tak sertamerta bisa dianggap sebagai obat. “Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut menurut kaidah farmakologi,” kata dr Masjhoer. Khasiat suatu herbal tak bisa disimpulkan hanya dari kandungan gizi atau senyawa aktifnya. Apalagi kandungan senyawa atau gizi itu masih

bersifat global.

Pada sarang semut misalnya, diketahui mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral yang umum terdapat pada tanaman obat lain. Kandungan flavonoid dan tanin pun belum diketahui secara spesifik. Sebab, flavonoid dan tanin banyak jenisnya. Jadi, "Saya tidak bisa menjelaskan, senyawa mana yang berperan meredakan kadar gula darah dan bagaimana cara kerjanya," kata Masjhoer.

Begitu pun betakaroten dan tokoferol yang terdapat pada buah merah. Menurut Dr Erni H P MSc, farmakolog di Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, "Itu sejenis vitamin. Keduanya tak menyembuhkan," katanya. Masjhoer berpendapat, untuk mengetahui cara kerja suatu herbal, perlu diuji klinis pada manusia. Caranya, membandingkan efek antara pasien yang mengkonsumsi herbal dan pasien yang mengkonsumsi obat antidiabetes sintesis kimia yang sudah mapan di pasaran. Jika hasil perbandingan itu sejalan, maka cara kerja herbal bisa diasosiasikan dengan cara kerja golongan obat sintesis kimia yang diperbandingkan.

Keamanan

Hal senada disampaikan dr H Arijanto Jonosewojo SpPD, ahli penyakit dalam RS Dr Soetomo, Surabaya. Meski penelitian VCO teruji klinis di luar negeri, tetap harus diujikan pada orang Indonesia. "Jenis penyakit dan pengobatan terkadang dipengaruhi faktor genetik," ujar kepala Poliklinik Obat Tradisional RS Dr Soetomo itu. Herbal yang biasa dipakai orang Eropa, belum tentu cocok untuk orang Indonesia. "Jadi harus berhati-hati," katanya.

Namun, usaha itu tampaknya dilakukan oleh beberapa dokter. Dokter Philemon Konoralma SpPD, misalnya. Dokter yang berpraktek di RS Mardi Rahayu, Kudus, Jawa Tengah, itu, tergerak untuk menguji khasiat VCO bagi kesehatan. Sebelum menguji pada para pasien, ia mencoba menguji khasiat VCO untuk dirinya sendiri dan ayah mertua yang menderita diabetes sejak lama.

Pada 24 September 2005, ayah mertua-Yosep Dara-mengkonsumsi VCO 3 kali sehari masing-masing 1 sendok makan. Sejak mengkonsumsi VCO, konsumsi glibenklamid dihentikan. Hasil pemeriksaan gula darah Yosep Dara menunjukkan: pada 24 September 2005 (137 mg/dl), 25 September 2005 (178 mg/dl), 28 September 2005 (199 mg/dl), 2 Oktober 2005 (159 mg/dl). Gula darah terkontrol pada angka 97 mg/dl, 200 mg/dl, 134 mg/dl, 105 mg/dl, 119 mg/dl, dan 135 mg/dl. Gula darah terkontrol juga dialami Philemon. Ia berkesimpulan, VCO dapat mengontrol gula darah.

Melihat kondisi dirinya dan sang ayah mertua, dr Philemon mulai meresepkan VCO kepada para pasien. Salah satunya Komariah yang menderita diabetes sejak 10 tahun silam. Saat diperiksa darah pada 10 November 2005, gula darah mencapai 185 mg/dl.

Seminggu mengkonsumsi VCO, ia kembali memeriksa kadar gula darah. Pada 17 November 2005, kadar gula darah turun menjadi 98 mg/dl, 22 November 2005 (112 mg/dl), dan 3 Februari 2006 (117 mg/dl). Bahkan, sakit ulu hati dan konstipasi yang kerap menyertai juga hilang.

Kalangan medis berharap, uji klinis juga dilakukan pada herbal-herbal lainnya. Menurut dr Arijanto, mengkonsumsi herbal yang terpenting tak hanya khasiat, tetapi juga keamanan. Oleh sebab itu, sebelum uji klinis, perlu dilakukan uji praklinis seperti uji toksisitas untuk mengetahui dosis aman, dosis efektif, dan efek terhadap organ tubuh lainnya.

Sayang, rangkaian uji klinis butuh waktu panjang. Meski begitu, dr Arijanto berpendapat, tidak keberatan jika masyarakat menggunakan herbal meski baru lolos uji praklinis. "Minimal diketahui faktor keamanan dan efek sampingnya," katanya. Dr Willi Japaries MARS, pengobat herbal di

Jakarta, menyarankan untuk menghentikan pengobatan jika terjadi perubahan pada fisik. (**Imam Wiguna/Peliput: Destika Cahyana, Evy Syariefa, Rosy Nur Aprianti, & Vina Fitriani**)

Pilihan Terbaik Atasi Hepatitis

Oleh trubus

Senin, 14 Agustus 2006 12:13:40

Klik: 436



Suatu hari di akhir 2003. Tubuh Mohammad Arief Hidayat lemas tak berdaya. Otot punggungnya pegal nyaris seperti kram. Perutnya mual dan nafsu makan pun hilang. Sampai-sampai pria kelahiran Jakarta itu tak kuat berjalan meski dalam rumah. Meta-sang bunda-membawa Arief ke rumahsakit Pondok Indah, Jakarta Selatan. Di sana dokter menvonis Arief terpapar hepatitis C karena nilai SGOT mencapai 90.

Berita itu bak petir menyambar di siang bolong bagi Arief. Ia tak menyangka dirinya disambangi virus mematikan itu. Padahal, pertama kali berobat Arief hanya didiagnosis mengidap maag. Obat-obatan, vitamin C, suplemen penambah darah, dan temulawak, jadi pilihan pengobatan. Namun, kesembuhan tak kunjung datang. "Malah mual dan kram punggung terus datang," ujarnya.

Merasa tak puas, Arief pun menyambangi dokter spesialis penyakit dalam. Melihat tubuh Arief yang lemah dan menguning, dokter menyarankan melakukan cek darah. Hasilnya, SGOT (*Serum Glutamic Oxaloacetic Transaminase*) mencapai 90 dan SGPT (*Serum Glutamic Pyruvate Transaminase*) berada di angka 170. Normalnya, SGOT di kisaran 40 dan SGPT stabil di angka 37.

Tes virus/antivirus pun positif. Tingginya nilai itu membuat dokter berkesimpulan, Arief terinfeksi hepatitis C. Dokter kemudian meresepkan Lactobion 6 tablet/hari seharga Rp3.200/butir. Sayangnya, keluhan sakit masih kerap mendatangi tubuh relawan HIV AIDS di ASA PKBI, Semarang itu. Bahkan bobot tubuh terus menyusut dari 58 kg menjadi 50 kg.

Alternatif lain, Arief mencoba ramuan tradisional dari Bima, NTB, seharga Rp185.000/kg. "Bentuknya seperti dodol berwarna hitam," ujarnya. Satu sendok makan ramuan itu dilumatkan

dalam ½ gelas air panas. Untuk menghilangkan rasa pahit ditambah madu. Pertama kali mencoba, perut Arief tidak kuat. Ia langsung muntah dan diare. Namun, tekad sembuh sudah bulat. Arief pun melanjutkan meminum ramuan itu selama 2 bulan. Sayangnya, tetap saja tak ada perubahan dan tubuh terus melemah.

Awal Oktober 2004, setelah membaca informasi mengenai buah merah ampuh atasi hepatitis, sang ibunda membeli 3 botol minyak buah merah ukuran 120 ml. Arief tak serta-merta mengkonsumsi buah merah itu. Ia berkonsultasi dengan dokter yang merawatnya. "Dokter malah menyarankan meminum buah merah," ucapnya. Buntut coba-coba itu berbuah manis. Setelah mengkonsumsi 2 sendok per hari selama 2 bulan, kondisinya berangsur-angsur membaik. Nafsu makan bertambah. Itu terlihat dari bobot tubuh yang kembali normal, 58 kg. Efek lain, wajah pucat dan tirus berubah menjadi berseri-seri.

Antivirus

Kisah kesembuhan Arief itu keniscayaan. Dr M. Akham Subroto, peneliti di LIPI, Bogor, menjelaskan kandungan flavonoid yang tinggi pada buah merah memiliki efek menyembuhkan hepatitis C. Hal itu disebabkan flavonoid berfungsi sebagai antivirus. Mekanisme kerja flavonoid terungkap sebagai antipolimerasi, penghambatan siklus sel, dan pelindung struktur sel.

Flavonoid pun berkerja baik dengan vitamin C sehingga meningkatkan pertahanan tubuh. Sebagai antioksidan, flavonoid dapat menghalau radikal bebas dan membersihkan tubuh dari racun. Efek itu terasa pada Arief saat pertama kali mengkonsumsi buah merah. "Selama 3 hari saya diare," ungkap Arief. Kemungkinan, itu reaksi pembersihan dan efek keseimbangan tubuh terhadap benda asing yang masuk.

Kandungan asam lemak berantai panjang, C22-C24, yang terkandung dalam tanaman asli Papua itu aktif menginaktivasi (melemahkan, **red**) dan meluruhkan membran lipida virus. Virus pun tidak diberi kesempatan untuk membangun struktur baru sehingga tidak bisa beregenerasi. Asam lemak seperti oleat, linoleat, dan linoletat bekerja memperbaiki fungsi hati. Karena diselimuti lemak, virus hepatitis sulit ditembus obat apa pun. Namun, asam lemak dapat menembus membran itu.

Hal serupa dijelaskan Dr Primal Sudjana, Sp PD - KPTI - spesialis penyakit dalam Rumah Sakit Hasan Sadikin, Bandung. Hepatitis disebabkan virus yang dalam jangka 6 bulan sejak terinfeksi menjadi akut. Bila dibiarkan hingga 6 bulan berikutnya menjadi kronis dan menyebabkan sirosis (pengerasan hati, **red**). "Kandungan vitamin E dan B1 dalam buah merah dapat mencegah peradangan dan pembengkakan sehingga sel-sel rusak dapat memperbaiki diri," ujar Prof Dr Elin Yulinah Sukandar, doktor farmakologi alumnus ITB.

Penyembuhan lebih efektif bila ditunjang makanan bergizi dan istirahat cukup. Hal itu membuat perkembangan virus terhambat. "Secara alami virus bisa dilemahkan dengan memberikan keadaan yang ia tidak bisa tumbuh," ujar dr Zen Djaja, pimpinan Balai Pengobatan Umum Yayasan Tri Dharma, Malang.

Menurut Dr Primal, sangat disarankan bila ada obat yang mampu menghambat proses replikasi virus. Selama ini dunia medis mengenal interferon yang dipakai untuk memperbaiki fungsi hati. Meski kenyataannya tingkat keberhasilan hanya 10-15%. Menurut Prof Dr Nurul Akbar, SpPD-KGEH, hasil di lapangan menunjukkan interferon sanggup mengurangi penderitaan akibat hepatitis sebanyak 40%, tapi kemampuannya membunuh virus masih kecil. Itu lantaran sel-sel normal ikut terbunuh, sehingga sulit buat regenerasi sel baru yang sehat.

Pilihan lain

Selain buah merah, masih ada pilihan lain: VCO, sarang semut, dan teripang. Masing-masing ketiganya mempunyai kandungan berbeda. Contohnya VCO. Menurut Akham, VCO kaya akan asam lemak rantai sedang sebanyak 7% sehingga ampuh memperbaiki fungsi hati.

Hal senada diungkap Bartolotta S. dari *Universidad Tidak Buenos Udara, Ciudad Universitaria*, di Argentina. Hasil penelitiannya menunjukkan asam laurat atau C12 paling efektif menghadang tahap pendewasaan siklus replikasi virus dan mengurangi hasil sekresi virus. Keampuhan lain, menghambat tekanan virus, tanpa mempengaruhi kelangsungan hidup sel normal. Sifat VCO yang larut dalam air dan langsung diserap tubuh membuat minyak perawan tidak berefek samping.

Lain lagi cara teripang memperbaiki fungsi hati. Teripang kaya akan *grow factor* sehingga dapat memperbaiki sel-sel rusak. Kandungan protein hingga 82% dan asam lemak esensial mujarab memperkuat sel hati untuk mengeluarkan antibodi. Karena itu juga gamat kerap disebut imunomodulator. Lantaran kandungan kolagen yang tinggi, gamat-sebutan lain-ampuh melakukan regenerasi sel secara singkat. Menurut dr Zen, gamat larut dalam air sehingga langsung terserap di hati tanpa mengalami detoksifikasi. “Karena itu gamat tidak menimbulkan efek samping,” tambahnya.

Namun, hewan laut filum Echinodermata itu harus benar-benar terbebas dari racun. “Gamat yang dikonsumsi harus dimurnikan atau diekstrak,” kata Akham. Menurutnya gamat disinyalir dapat berfungsi sebagai antivirus.

Sarang semut pun dapat menjadi pilihan dalam mengatasi hepatitis. Itu lantaran senyawa flavonoid yang berguna sebagai antioksidan dan antivirus. Ia mampu meningkatkan kesegaran dan pemulihan stamina tubuh. Kandungan taninnya pun manjur memperbaiki fungsi hati. Sarang semut juga mengandung glikosida yang diduga berperan sebagai imunostimulan untuk meningkatkan kekebalan tubuh. Virus yang masuk dapat ditangkis oleh antibodi yang dibentuk oleh sel hati.

Sifat sarang semut yang larut dalam air mempermudah penyerapan dalam hati. Karena itu sarang semut bekerja baik bila dikonsumsi berupa rebusan. “Tidak dalam bentuk kapsul,” ujar Akham.

Dosis

Bukti empiris menunjukkan keempat panesea itu dapat menghalau laju virus dan memperbaiki sel hati. Namun, harus diperhatikan dosisnya. Contohnya buah merah. Tingginya kandungan betakaroten dan alfatokoferol buah jika dikonsumsi berlebihan merusak kerja hati. “Kedua senyawa itu diproses hati. Jika dosisnya terlalu banyak, sedangkan hati sedang terinfeksi virus, malah membuat hati berkerja terlalu berat,” ujar Ahkam. Karena itu dosis yang dianjurkan 1 sendok makan/minggu.

Betakaroten dan alfatokoferol dapat dihilangkan dari komponen buah merah melalui pemurnian yang dilanjutkan dengan kolom. Artinya, buah merah yang telah dimurnikan dimasukkan dalam tabung. Di sanalah terjadi pemisahan senyawa yang dibutuhkan. “Bila itu telah dilakukan, niscaya buah merah sangat efektif mengatasi hepatitis,” ujar Akham.

Berbeda dengan buah merah. Minyak perawan itu dapat dikonsumsi setiap hari. Untuk menjaga kebugaran cukup dikonsumsi 1 sendok/hari. Sayangnya, tidak terdapatnya flavonoid membuat VCO tak seaktif buah merah dalam menghadang virus. Pun gamat, dapat dikonsumsi setiap hari dengan dosis 1-2 sendok makan 3 kali sehari.

Hampir sama dengan buah merah, adanya kandungan tokoferol membuat sarang semut tak bisa dikonsumsi setiap hari. Sebaiknya hanya dikonsumsi seminggu sekali 1 sendok makan hasil ekstraksi. Artinya, 1 sendok makan sarang semut direbus dalam 2 gelas air selama 15 menit hingga tersisa 1 gelas. Secara empiris keempat panasea itu terbukti menghalau virus hepatitis. Pilihan kini di tangan Anda. (**Lastioro Anmi Tambunan**)

Pilih-Pilih Panasea Pembasmi Jantung Koroner

Oleh trubus

Senin, 14 Agustus 2006 12:12:22

Klik: 304



Pada 6 Januari 2004, Koedijono tengah asyik di depan komputer. “Saat itu saya merasa sedang berada di puncak ‘mood’ menulis,” kata pria 76 tahun itu. Deretan kata pun mengalir lancar sepanjang pagi hingga petang. Tak diduga, pada 01.15 saat terlelap, Koedijono terbangun akibat rasa nyeri di dada. Ia segera menenggak obat jantung yang rutin dikonsumsi. Namun, rasa sakit terus mendera hingga pagi menjelang.

Paginya, sambil menahan nyeri, Koedijono masih melakukan aktivitas rutin. Karena, tak mampu menahan sakit lebih lama, akhirnya ayah 4 anak itu menyerah juga. Anak-anak Koedijono langsung memanggil ambulans. Ia dilarikan ke Rumah Sakit Jantung Harapan Kita di Slipi, Jakarta Barat.

Koedijono mesti menjalani serangkaian pemeriksaan. Sebut saja, elektrokardiografi (EKG) untuk melihat aktivitas listrik di jantung, ekokardiografi untuk mengetahui anatomi dan morfologi jantung, foto rontgen untuk pencitraan kelainan bentuk jantung, serta pemeriksaan darah. Di luar itu ia menjalani pemeriksaan kateterisasi beberapa hari kemudian.

Sebuah selang kateter dimasukkan ke pembuluh jantung melalui pangkal paha untuk mengetahui letak penyumbatan pada pembuluh jantung. Terakhir, pemeriksaan nuklir melalui penyuntikan bahan radioaktif ke dalam pembuluh vena. Hasil kateterisasi dan nuklir diamati dengan kamera digital.

Operasi by-pass

Dari serangkaian pemeriksaan, diketahui ada 3 penyumbatan pada pembuluh jantung sebesar 90%, 80%, dan 70—80%. Besarnya persentase menunjukkan bagian pembuluh yang tertutup lemak penyebab penyempitan. Itu sebuah vonis buat Koedijono, sehingga ia harus dioperasi by-pass. Dengan tabah, pria yang sempat aktif menangkarkan cucakrawa dan jangkrik itu memasuki ruang operasi pada 30 Januari 2004.

Untunglah, operasi Koedijono berjalan lancar. Tepat 2 minggu setelah operasi, ia diperbolehkan pulang. Selama 2 bulan berikutnya, hobiis tabulampot itu menjalani rehabilitasi dan fisioterapi. Menurut dokter rehabilitasi, ia mesti menjaga gaya hidup sehat seperti banyak makan sayur dan buah, menghindari makanan berlemak, merokok, minum kopi, dan stres. Olahraga teratur amat dianjurkan.

Meski sudah operasi, kondisi jantung Koedijono belum pulih. Sebuah harapan muncul pada November 2004. Waktu itu sebuah kanal televisi menyiarkan soal buah merah. Menurut Drs I Made Budi MS, peneliti yang diwawancarai, buah merah banyak mengandung antioksidan dan senyawa aktif penangkal radikal bebas, serta meningkatkan daya tahan tubuh.

Koedijono mencoba mengonsumsi 1 sendok minyak buah merah per hari. Hasilnya, “Badan terasa lebih fit dan segar,” katanya. Ia pun kembali bisa melakukan beragam aktivitas tanpa khawatir kelelahan. Seperti menulis dan merawat tabulampot di halaman samping rumah.

Oksigen berkurang

Menurut dr Otte J. Rachman, SpJP, dari RS Jantung Harapan Kita, penyakit jantung koroner terjadi akibat arteriosklerosis. Itu merupakan penumpukan lemak yang disebut plak pada dinding arteri jantung. Penumpukan itu menyebabkan pembuluh darah jantung tersumbat. Aliran darah yang membawa oksigen dan nutrisi serta mineral ke otot jantung pun terhambat.

Kurangnya pasokan oksigen sebagai sumber energi menyebabkan otot jantung tidak bisa bekerja sempurna. Itulah yang menjadi sumber rasa sakit di dada yang menjalar sampai leher, punggung, bahkan tangan. Rasa sakit itu dinamai angina pectoris. Saat asupan oksigen tidak memadai, sementara otot dipaksa bekerja keras karena kegiatan atau keadaan emosi tertentu, terjadilah serangan jantung.

Faktor pemicu penyakit jantung koroner bermacam-macam dan saling berkait. Yang utama adalah faktor gaya hidup—pola makan—yang menyebabkan kadar kolesterol tinggi, darah tinggi, dan diabetes mellitus. Pun kebiasaan merokok, kurang olahraga, dan stres tinggi. Asap rokok mempercepat pembekuan darah dan penumpukan lemak pada dinding jantung sehingga menghambat pasokan oksigen ke jantung.

Koesdijono yang *perfectionist* memang gampang stres bila sesuatu tidak berjalan sesuai harapan. Itulah yang terjadi saat serangan jantung pertama 3 tahun silam. Saat itu, ia tengah berduka karena kehilangan anak sulungnya. Saat emosi meningkat, denyut jantung semakin cepat. Itu sekaligus menyebabkan naiknya tekanan darah.

Peran buah merah dalam proses rehabilitasi pasien jantung koroner karena antioksidan yang dikandungnya yaitu karoten, betakaroten, dan tokoferol. Betakaroten berfungsi memperlambat berlangsungnya penumpukan plak pada dinding arteri. Buah *Pandanus conoideus* itu juga mengandung asam lemak omega 3 dan omega 9 yang menurunkan kadar kolesterol serta senyawa aktif penangkal terbentuknya radikal bebas dalam tubuh.

Sayangnya dosis pemakaian minyak buah merah masih sering diabaikan. Penelitian Prof Dr Elin Yulinah Sukandar di Sekolah Farmasi, Institut Teknologi Bandung menunjukkan pemberian sampai 5 g untuk 25—30 g bobot menciit masih aman. Jika dikonversi ke manusia setara dengan 240 g untuk seseorang dengan bobot badan 70 kg. Hasil uji toksisitas menunjukkan LD50 (*lethal dose*) menciit jantan sekitar 2,687 g/kg bobot tubuh, sedangkan menciit betina 6,714 g/kg.

Jeli teripang

Nun di Bandung, Mulyanto pun mesti dilarikan ke ruang UGD RS Hasan Sadikin pukul 02.00 karena nyeri di dada. Vonis dokter mengatakan dirinya mengidap jantung koroner akibat darah tinggi. Beruntung, Mulyanto hanya perlu diopname selama 7 hari. Sepulang dari rumahsakit ia dibekali sejumlah obat penghilang gejala serangan jantung koroner. Namun, derita tak sepenuhnya menjauh, penyakit itu masih bersarang di tubuh. Bila ia bekerja terlalu berat, napas tersengal-sengal.

Suatu hari, muncul harapan baru bagi Mulyanto yang mengaku perokok itu. Gara-gara melihat maag dan ambeien yang dialami sang istri sembuh setelah mengkonsumsi teripang, Mulyanto tergiur mencoba. Ia meminum jeli teripang 2 kali sehari, masing-masing 1 sendok makan. Dua bulan berlalu, keluhan napas tersengal-sengal hilang. Tekanan darah kembali normal. Saat serangan 140/110 mmHg, kini 110/90 mmHg.

Duduk perkara teripang dan kesehatan jantung diterangkan oleh dr Zen Djaja di Malang. “Teripang dapat memberikan efek yang baik bagi kesehatan jantung dalam jangka panjang,”

ujarnya. Teripang mengandung asam-asam lemak esensial seperti EPA dan DHA. Gabungan asam-asam lemak itu dengan kandungan *trace mineral* seperti kromium, besi, kadmium, mangan, nikel, kobalt, dan seng mengaktifkan *superoxide dismutase* (SOD).

SOD berperan mengikat senyawa peroksidase lemak berlebih yang muncul akibat kadar lemak berlebih dalam tubuh. Aktivitas SOD akan menurun akibat banyaknya pencemar di dalam tubuh. Lemak berlebih (dalam bentuk kolesterol dan trigliserida) memicu pembentukan plak pada dinding arteri jantung. Selain itu, teripang juga mengandung saponin (triterpen glikosida) yang memiliki khasiat antiradang dan melakukan metabolisme lemak.

Pendapat itu diamini oleh dr Imelda Retno Purwanti dari Yayasan Sosial Candra Naya, Jembatan Besi, Jakarta. Ia bahkan telah memberikan terapi teripang kepada pasien yang memiliki kolesterol tinggi. Selama ini para penderita membeli obat-obatan jantung seperti omega 3, pengencer darah, dan pelarut lemak di apotek. "Padahal, kandungan teripang cukup lengkap," ujar dokter yang berdomisili di Kelapagading itu. EPA dan OMEGA 3 berfungsi sebagai pelarut kolesterol, terutama LDL.

Namun, dr Zen Djaja yang berpraktek di Yayasan Tri Dharma, Malang, mengatakan, teripang lebih berfungsi sebagai makanan kesehatan, bukan obat. Sifat obat dan makanan kesehatan amat berbeda. Obat berkhasiat cepat, langsung ke sasaran, dan spesifik. Sedangkan makanan kesehatan memberikan suatu perbaikan, regenerasi, tapi membutuhkan waktu yang panjang. "Jangan sampai mereka yang sudah putus asa karena penyakitnya lalu mengharapkan langsung sembuh dengan mengkonsumsi makanan kesehatan," tambahnya.

VCO dan sarang semut

Rupanya tidak hanya buah merah dan gamat— sebutan teripang di Malaysia— yang bisa mengatasi jantung koroner. Di Jakarta, ada Nilawati dan Max Patty melengkapi cerita manis penderitanya jantung koroner yang "sembuh" dengan bantuan herbal. Kondisi keduanya membaik setelah masing-masing mengkonsumsi sarang semut dan *virgin coconut oil* (VCO) alias minyak kelapa murni.

Kandungan aktif sarang semut dan VCO memang berbeda dengan buah merah dan gamat. Namun, Prof dr Walujo S. Soerjodibroto, MSc PhD SpG(K), dalam pidato pengukuhan sebagai guru besar tetap Ilmu Gizi FKUI, mengatakan asam laurat dalam VCO menaikkan kadar asam lemak tidak jenuh ganda EPA dan DHA.

Kedua asam lemak itu—seperti yang terdapat pada teripang—terbukti dapat menurunkan *very low density lipoprotein* (VLDL), menghambat produksi tromboksan, meningkatkan prostasiklin, menurunkan kekentalan darah, dan mencegah trombosis (penyumbatan pembuluh darah). Itu baik untuk penyakit jantung koroner selama minyak tidak dipanaskan berulang dalam suhu tinggi.

Wajar jika dr Satya Hanura, SpS, di Rumah Sakit Jakarta, memberikan VCO bagi pasien-pasien stroke. Dalam tempo 2—3 bulan, kadar kolesterol *low density lipoprotein* (LDL) turun dari 200mg/dl menjadi rata-rata 110 mg/dl. Tingginya kadar kolesterol dalam darah, terutama LDL, menjadi salah satu faktor risiko jantung koroner. Hal sama ditunjukkan oleh hasil penelitian dr Probosuseno SpPD di RS Sardjito Yogyakarta pada pasien kolesterol tinggi.

Sementara sarang semut mengandung beragam antioksidan seperti tokoferol, flavonoid, dan tanin, serta berbagai mineral seperti kalsium, kalium, natrium, seng, dan besi. Mekanisme sarang semut mengatasi jantung koroner hingga kini belum jelas. Dr Muhammad Ahkam Subroto, periset sarang semut dari Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (LIPI) menduga karena kandungan multimineral sarang semut, terutama kalsium dan kalium. Dalam tubuh, kalsium berperan dalam kerja jantung, impuls saraf, dan pembekuan darah. Sedangkan kalium berfungsi dalam ritme

jantung, impuls saraf, dan keseimbangan asam-basa.

Keempat panasea itu memang belum diuji secara klinis dapat mengatasi jantung koroner. Namun, secara empiris Koedijono, Nilawati, dan Maxi Patty berhasil mengalahkan penyakit jantung koroner yang dideritanya. Sekarang pilihan ada di tangan Anda. Pilih teripang dengan kandungan asam lemaknya, buah merah dengan antioksidannya, VCO dengan asam lauratnya, atau sarang semut dengan kandungan multimineralnya. **(Syalita Fawnia Rachma**

info sehat

Oleh trubus

Jumat, 05 Mei 2006 11:40:53

Klik: 155



Berjemur di pantai memang mengasyikkan. Sayang, pascaberjemur kulit memerah lantaran kemacetan kapiler darah akibat sengatan sinar matahari. Anda tak perlu mengurungkan hobi itu. Konsumsi 40 gram pasta tomat sehari. Panganan itu mengandung 16 gram likopen, salah satu antioksidan yang efektif melindungi kulit. Itu dibuktikan oleh Sheila Wiseman dari *Unilever Health Institute, Unilever Research Vlaardingen*, Belanda. Peneliti itu memeriksa 10 pasien dengan kebiasaan berjemur 12 jam per hari. Setelah 10 minggu diberi 40 gram pasta tomat yang dicampur 10 gram minyak zaitun terbukti menurunkan 40% pembentukan erythema. Dengan begitu Anda tak perlu takut berjemur, bukan?***

Beras Merah Cegah Arterioskler

Ingin terbebas dari arteriosklerosis? Sering-seringlah menyantap nasi asal beras merah. Sebab, Wen Hua Ling dari Departemen Ilmu Gizi, Sekolah Kedokteran Universitas Sun Yat Sen, Cina mengungkap orang yang mengasup 30 gram beras merah setiap hari selama 10 minggu, nilai plak arteriosklerosis pada aorta turun 50% dibanding konsumen nasi putih. Selain itu, asupan beras merah juga meningkatkan jumlah antioksidan vitamin E dan enzim antioksidan seperti superoksida dismutase, katalase, glutathionin peroksida, glutathionin reduktase, glutathionin transferase, dan glukosa-6-fosfat dehidrogenase. Sekumpulan komponen itu bersatu memperkuat kolesterol baik *high density lipoprotein* (HDL), meningkatkan apolipoprotein, dan mengurangi kapasitas total antioksidatif hati.***

Brokoli Cegah Hipertensi

Oleh trubus

Senin, 03 April 2006 10:24:08

Klik: 222



Ingin janin yang Anda kandung kelak bebas hipertensi? Sering-seringlah makan brokoli muda selagi hamil. Sayuran asal Italia itu terbukti memberikan perlindungan ekstra terhadap serangan penyakit hipertensi. Bernhard Juurlink dari *Sekolah Kedokteran, Universitas Saskatchewan* Kanada, membuktikannya pada awal Januari 2006. Ia menguji selama 6 bulan. Hasilnya konsumsi 200 gram brokoli muda setiap hari mengurangi oksidatif stres dan radikal bebas penyebab pembengkakan jaringan, hipertensi, stroke, serta penyakit otak alzheimer. Kemampuan anggota famili Cruciferae itu berkat senyawa *glukorafanin* yang dikandungnya. Pada brokoli muda kadarnya 20?50 kali lebih besar dibanding brokoli tua. Senyawa itu mengumpulkan senyawa lain yang bersifat oksidatif stres, lalu mengubahnya menjadi protein. ***

Rahasia Anak Cerdas

Anak cerdas dan tumbuh sehat dambaan semua orangtua. Agar harapan itu mudah diraih berikan kuning telur ayam berkadar omega 3 tinggi. Senyawa itu mampu meningkatkan DHA *?Docosahexaenoic Acid?* pada eritrosit darah bayi berusia 6?12 bulan. Bayi yang diberikan 4 telur omega 3 per minggu selama satu tahun, kadar DHA meningkat 30?40%. Begitulah riset Maria Makrides dan Joanna S. Hawkes dari Pusat Penelitian Gizi Anak, Adelaide, Australia Selatan. Tingginya kandungan DHA meningkatkan kinerja otak. Riset itu juga membuktikan tidak ada efek apa pun terhadap nilai kolesterol. Sedangkan konsumsi telur ayam ras biasa dengan dosis yang sama, menyebabkan peningkatan jumlah zat besi tanpa meningkatkan kolesterol.***

Trubus 437 -April 2006/XXXVII

Berita [Info Sehat](#) Lainnya

Getah Sejuta Manfaat

Oleh trubus

Rabu, 12 April 2006 11:50:28

Klik: 2433



Faedah getah pepaya untuk kesehatan dibuktikan Bouchut secara ilmiah pada 125 tahun silam. Seperti dikutip *Journal Society of Biology* pada 1879, papain bersifat antitumor. Peran itu diemban oleh kandungan senyawa karpain, alkaloid bercincin laktonat dengan 7 kelompok rantai metilen. Dengan konfigurasi itu, tak hanya tumor dan penyakit kulit yang disembuhkannya. Karpain juga ampuh menghambat kinerja beberapa mikroorganisme. Karpain mencerna protein mikroorganisme dan mengubahnya menjadi senyawa turunan bernama pepton. Inang pun kekurangan makanan dan mati. Itulah yang terjadi pada *Mycobacterium tuberculosis*, penyebab penyakit TBC, virus disentri *Komagome B III* (Ichikawa), dan *Typhoid bacilli*, penyebab typhus.

Ramsawamy dan Sirsi dalam *Journal of Indian Pharmation* membuktikan dosis 0,01% karpain dalam ethanol menghambat perkembangan lymphoid dan lymphosis leukemia. Jumlah senyawa karpain pada getah pepaya mencapai 0,4%. Selain tumor, karpain bisa menurunkan tekanan darah dan pacu jantung, ujar Sabari Sosrodiharjo, peneliti papain di Pusat Penelitian dan Pengembangan Hortikultura, Departemen Pertanian. Itu sebabnya pengidap penyakit jantung mengasup 0,01 g/hari; hipertensi, 20 mg/hari karpain hidroklorida.

Papain juga terbukti menginaktifkan kinerja insulin seperti diteliti Wutzemann dan Livshis pada 1923. Berkat kandungan 11.6 % *potasium benzyglucosinolate*, ia mampu mengurangi gula darah sekaligus mempercepat penyembuhan luka. Kinerja itu dibantu oleh asam hidrosianik yang bersifat antiseptik. Papain pun mengandung 1,2% sulfur yang berfungsi mengobati penyakit kulit seperti jerawat, kutil, bekas luka, dan sebagai krim penghilang rambut.

Lebih dari 50 asam amino terkandung dalam getah pepaya kering itu antara lain asam aspartat, treonin, serin, asam glutamat, prolin, glisin, alanin, valine, isoleusin, leusin, tirosin, phenilalanin, histidin, lysin, arginin, tritophan, dan sistein. Mereka bersatu padu menjadi bahan baku industri kosmetik untuk menghaluskan kulit, menguatkan jaringan agar lebih kenyal, dan menjaga gigi dari timbunan plak.

Mutu papain

Papain merupakan satu dari enzim paling kuat yang dihasilkan oleh seluruh bagian tanaman pepaya. Enzim adalah molekul kompleks yang diproduksi makhluk hidup untuk mempercepat reaksi kimia dalam sel. Pada pepaya, getah termasuk enzim proteolitik. Protein dasar itu memecah senyawa protein menjadi pepton. Contoh enzim proteolitik lainnya adalah bromelain pada nanas, renin pada sapi dan babi. Pemakaiannya masih jarang lantaran sulit diekstrak dan aktivitasnya lebih rendah dibanding papain.

?Yang paling banyak ada di buah masih hijau, kata master Teknologi Pangan Institut Pertanian Bogor itu. Papain diperoleh melalui penyadapan getah buah pepaya minimal berumur 3 bulan. Kemudian getah dikeringkan pada suhu 60 - 70oC selama 12 jam. ?Jika suhu terlalu tinggi, enzim proteolitik di papain rusak, kata Tofan A. Rachfianto, pengusaha papain sejak 2004 di Kediri, Jawa Timur. Setelah dimurnikan dengan ethanol 95%, getah bersalin menjadi tepung putih hingga kekuningan dengan rasa dan bau khas.

Mutu papain tergantung jenis pepaya, jumlah torehan, interval penyadapan, cara pengeringan, dan penyimpanan. Penelitian produksi papain dari berbagai jenis pepaya dilakukan Dudung Muhidin di Pusat Penelitian dan Pengembangan Hortikultura, Jakarta, pada 1974. Pepaya yang memiliki kandungan proteolitik tertinggi adalah pepaya cibinong mencapai 113,02 unit/gram *British Standard*. Sedangkan produktivitas tertinggi adalah semangka paris yang berumur 2, 5 bulan setelah bunga mekar. Pada saat itu, produktivitasnya mencapai 1 kg getah per tanaman.

Jumlah torehan maksimal 5 buah dengan kedalaman 2 mm. Tujuannya agar pepaya tidak cepat busuk. Interval penyadapan terbaik, 4 hari sekali pada pukul 05.00 - 08.00. Buah pepaya disadap 14 kali dengan pisau khusus. Hasilnya, satu buah pepaya menghasilkan 40 gram getah selama 70 hari atau sebanding dengan 4 gram papain kasar. Untuk meningkatkan produksi, hormon ethepon atau bawang putih dioles di permukaan kulit buah sehari sebelum penyadapan.

Papain yang diproses dengan teknologi *spray dryer* atau *freeze drying* berkualitas tinggi. Warna putih susu dapat bertahan hingga 10 tahun. Sebaliknya, papain hasil pengeringan matahari berwarna coklat. Dalam 3 hari saja warna menjadi lebih gelap dan mengeluarkan bau tak sedap.

Penyimpanan papain standar internasional berupa kemasan primer dalam plastik vakum dan kaleng sebagai kemasan sekunder. Pengemasan berlapis itu mencegah reaksi oksidasi yang menurunkan nilai aktivitas proteolitik. Beragam industri seperti pengempuk daging, sabun, kosmetik, dan minuman menggunakan papain maksimal 6 bulan, saat nilai proteolitik stabil.

Luas aplikasi

Selain karpain ada beberapa komponen organik dalam papain yang paling dibutuhkan dunia farmasi. Komponen itu adalah *benzylglucosinolate*, *benzylisothiosianat* (BITC), kolin, karpain, pseudokarpain, dan dehidrokarpain. BITC antibakteri dan anticendawan efektif sebagai penyembuh luka dan insektisida. Sedangkan kolin, stimulan untuk melunakkan otot-otot saraf.

Sejak 1850 papain telah diaplikasikan di Brazil. Suku Indian di negara yang kaya keanekaragaman hayati itu kerap memakan daging berlapis getah pepaya muda. ?Daging jadi lebih empuk, ? kata Prof Dr E Gumbira Said, Guru Besar Institut Pertanian Bogor. Sementara penduduk India mengkonsumsinya bersama madu sebagai obat cacing. Orang-orang bertubuh gemuk di Amerika Serikat juga rutin mengonsumsi getah pepaya dalam kapsul untuk menghilangkan gas akibat mengasap makanan tinggi gluten.

Proteolitik

Papain tokcer memecah protein sehingga digunakan oleh industri rumah potong hewan. Saat pemotongan, otot-otot hewan menegang, serat menjadi keras dan protein sebagai jaringan penghubung menyatu erat sehingga sulit dipotong. Di Amerika Serikat, satu jam sebelum pemotongan, sapi diinjeksi papain 1% dari bobot tubuh. Protein hewani dipecah menjadi pepton, tingkat stres hewan pun menurun sehingga memudahkan pemotongan.

Dengan metode sama, papain disuntikkan pada hewan setelah dipotong. Itu dilakukan untuk melunakkan daging. Jumlah papain yang digunakan 0,05% ditambah 0, 2% garam dan 0, 01% monosodium glutamat. Dosis yang terlalu banyak dapat menghancurkan daging seperti bubur. Sebaliknya jika terlalu rendah, daging tetap kenyal sulit untuk dikunyah. Papain akan bekerja optimal dengan pemanasan 70oC. Pada suhu kamar, papain mempercepat pencairan daging beku.

Industri minuman tak luput membutuhkan getah papain. ?Di Amerika paling banyak digunakan perusahaan bir,? kata Gumbira. Dengan penambahan papain menghasilkan warna lebih terang dan rasa yang kuat. Itu karena kandungan asam askorbat dan asam glutatation yang dikandung papain. Kedua asam lemak itu menjaga stabilitas warna ketika didinginkan. Minuman fermentasi gandum menjadi gelap di bawah suhu ruang lantaran protein mengendap. Lantas, papain melarutkannya. Selain warna, aktivitas papain juga menghasilkan bir rendah kalori dan awet.

Fungsi pemecah protein justru dimanfaatkan untuk pembuatan produk tinggi protein hewani. Di Perancis dan Jerman, ikan ? ikan apkir pada industri pengalengan dikumpulkan menjadi satu dan disiram 1% papain. Hasilnya, protein ikan untuk pengganti susu skim, sumber protein dan substitusi ekstrak minyak hati ikan tuna yang harganya menjulang. Produsen keju, margarin, dan permen karet juga membutuhkannya. Papain digunakan dalam pembekuan susu menjadi margarin dan keju. Hasilnya lebih lembut dan harga lebih murah dibanding bila memanfaatkan

enzim renin.

Indonesia sebagai negara penghasil pepaya keempat dunia. Namun, produksi papain amat kecil. ?Semua kebutuhan papain diimpor, ? kata Thomas Darmawan, ketua Gabungan Pengusaha Makanan dan Minuman di Jakarta. Percaturan bisnis papain dunia selama ini dikuasai Srilanka, Uganda, Tanzania, Meksiko, dan Argentina. Padahal jika Indonesia mampu mengembangkan papain berkualitas tinggi, negara-negara seperti Amerika Serikat, Belgia, Inggris dan Belanda siap menampung seiring dengan sejuta manfaatnya. **(Vina Fitriani /Peliput:Dian Adijaya S, Evy Syariefa, dan Sardi Duryatmo).**

Faedah papain

- Penjernih bir
- Pelunak daging
- Tabir surya
- Antijerawat
- Antiflek hitam wajah
- Antikanker dan tumor
- Hiperplasia
- Antinyamuk
- Antidisentri
- Penyamak kulit dan bulu
- Ragi biskuit
- Pembuat protein hewani

VCO Sembuhkan Osteoarthritis

Oleh admin

Senin, 20 Februari 2006 17:48:48

Klik: 1274



Hobi barunya itu mustahil dilakukan Ardin pada Oktober 2005. Jangankan mengangkat barbel, menggerakkan jari tangan saja sakitnya minta ampun, kenangnya. Saat itu awal derita pria asli Tapanuli Utara itu. Ketika pagi menjelang, tengkuk dan bahunya terasa kaku. Digerakkan sedikit saja rasanya ngilu, ibarat ditusuk ribuan jarum. “Ah, ini hanya salah posisi tidur,” ujar Ardin tanpa curiga.

Ia pun memaksakan diri bangkit ke kamar mandi. Saat mengenakan baju untuk ke kantor, sakit di tengkuk dan bahu kiri itu malah menjalar ke sekujur tangan kiri. Ketika menekuk siku, terdengar bunyi krek... krek. Rasa sakit pun makin tak terperikan. Saking sakitnya, Ardin meminta bantuan istrinya, Marantina Saragih. Keruan saja ia tak rela melepas suaminya ke kantor. Namun, karena ada urusan penting, Ardin bersikukuh.

Marantina menuntun Ardin menaiki mobil. Setelah mesin diaktifkan, rasa sakit mendera tangan kirinya ketika hendak menggerakkan tuas persneling.

Meski waswas, ia coba gunakan tangan kanannya. Mobil pun melaju perlahan. Belokan demi belokan ia lalui dengan hati-hati. Maklum, tangan yang dipakai untuk menyetir hanya satu. Bagi Ardin, padatnya arus lalu lintas di Sudirman ibarat dewa penyelamat. Pasalnya, arus lalu lintas tersendat, kecepatan mobil hanya 30-40 km/jam. Dengan begitu, ia bisa mengendarai dengan aman.

Awal petaka

Tiba di halaman kantor, Ardin pun lega. Ia langsung mencampakkan tubuh kurusnya di kursi empuk di belakang meja. Biasanya, Ardin langsung membolak-balik kertas kerja yang menumpuk di hadapannya.

Namun, kali ini tidak. Seraya merebahkan tubuh di sandaran kursi, pikiran Ardin menerawang. Jangan-jangan ini gejala komplikasi, pikirnya. Memang, sejak 1996 ia mengidap diabetes mellitus. Hari itu dilaluinya dengan penuh gelisah. Sepanjang perjalanan pulang, bayangan ketakutan terus-menerus menguntitnya. Ketika malam menjelang, mata Ardin tak kunjung terpejam. Derita sakit di tangan kiri, bahu, dan tengkuk makin menjadi. Keesokan harinya ia memeriksakan diri ke dokter di Rumah Sakit St Carolus, Jakarta.

Serangkaian tes seperti tes darah dan rontgen dijalaninya. Saat menunggu hasilnya laksana menanti datangnya el maut. Degup jantung berpacu kencang dan keringat dingin mengucur deras. Satu jam kemudian, suster menyerahkan hasil tes yang terbungkus amplop cokelat kepada dokter. Dokter menerawang hasil rontgen, Ada pengapuran pada persendian tangan dan bahu, katanya seperti diulangi Ardin. Kegelisahannya selama ini akhirnya menjadi kenyataan. Ayah 3 anak itu pun harus menjalani rawat inap.

Fisioterapi

Selama seminggu Ardin menjalani beberapa pengobatan untuk menstabilkan kadar gula darah. Selain itu, ia juga menjalani fisioterapi. Setiap hari selama satu jam, tubuhnya disinari radiasi bioenergi. Sinar itu disorotkan ke sendi-sendi yang terasa sakit, yaitu bahu kiri dan tengkuk. Meski demikian tak ada perubahan berarti. Ia pun memutuskan untuk pulang dan memilih rawat jalan untuk fisioterapi seminggu dua kali. Toh setelah sepuluh kali, kesembuhan belum juga datang. Padahal, ia sudah merogoh kocek hingga jutaan rupiah. Setiap kali terapi, ia harus membayar Rp120.000. Ardin pun patah arang.

Suatu hari salah seorang teman lama dari Medan menghubunginya. Toni, sahabatnya, menyarankan agar Ardin menemui Hartono, pengobat di kawasan perniagaan Roxy, Jakarta Pusat. Awal November 2005, Ardin menemui Hartono. Sebotol soft capsul virgin coconut oil (VCO) alias minyak kelapa murni dibawanya pulang. Ardin pun rutin mengkonsumsi 3 kali sehari masing-masing 2 butir. Sebulan berselang, berangsur-angsur derita Ardin mulai sirna. “Saya merasa lebih bugar,” kata Ardin. Sakit di sekujur tangan Ardin mulai mereda. Ia pun mulai

menggerakkan jari tangannya. Tak hanya itu, saat bahu kiri dan siku digerakkan, tak lagi terdengar bunyi "krek-krek". Kini sehari-hari Ardin lalui dengan ceria.

Kalsium

Menurut Prof Dr dr Harry Isbagio SpPDKR KGer, guru besar Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, pengapuran sendi karena kerusakan pada tulang rawan yang melapisi ujung tulang persendian. Tulang rawan itu berfungsi sebagai bantalan dan peredam kejut apabila dua ruas tulang berbenturan saat digerakkan.

Kerusakan itu timbul akibat usia, gerakan yang berlebihan, dan tekanan dari bobot tubuh. Orang berusia 40 tahun ke atas dan memiliki kelebihan bobot tubuh, bersiaplah terkena pengapuran.

Akibatnya, tulang rawan sendi menipis sehingga terjadi benturan saat digerakkan. Karena pada ujung tulang berhimpun saraf-saraf, sehingga sakit yang tak terperi.

Seiring dengan terjadinya penipisan tulang rawan sendi, terbentuk osteofit. Itu adalah tulang baru yang sebetulnya berfungsi memperbaiki kerusakan tersebut, tetapi gagal. Pembentukan osteofit memperparah osteoarthritis alias pengapuran sendi.

Menurut Hartono, minyak perawan berguna menaikkan daya ikat reseptor sel osteoblas pada tulang terhadap vitamin D. Dengan begitu, kalsium benar-benar diserap tulang sehingga mengurangi kalsium yang menumpuk di otot tendon sendi yang menjadi biang osteoarthritis.

Namun, dokter ahli rematik RS Cipto Mangunkusumo itu berpendapat lain. Meski disebut pengapuran, osteoarthritis tidak ada hubungannya dengan kalsium atau zat kapur. Penyebabnya murni karena gerakan sendi yang berlebihan. Osteoarthritis umumnya menyerang sendi penopang tubuh, seperti sendi lutut, panggul, pinggang, dan tengkuk. Ia juga dapat menyerang jari tangan.

Menurut Harry, sampai saat ini belum ada obat osteoarthritis. Apalagi memperbaiki kerusakan tulang rawan yang terjadi. Kalau pun ada, hanya untuk mengurangi nyeri dan peradangan.

Pengapuran tidak bisa diobati atau dicairkan sebagaimana dikatakan para penyembuh alternatif.

Terlepas dari perbedaan pendapat tersebut, toh Ardin sudah merasakan hasilnya. (**Imam Wiguna**)

Trubus 435 - Februari 2006/XXXVII

Reportase Malaysia Obat Mujarab dari Laut

Oleh trubus

Minggu, 02 Juli 2006 17:27:04

Klik: 1466



Adiknya, Ade Nurmaya, yang kebetulan dokter tahu betul risiko stroke pendarahan. Pasien stroke pendarahan kemungkinan hidup cuma 5%, ujar dr Ade Nurmaya yang berpraktek di Getasan, Salatiga, kira-kira 1,5 jam perjalanan dari Semarang. Tanpa sepengetahuan dokter yang merawat, Ade memberikan 1 sendok makan ekstrak teripang 3 kali sehari kepada Lis. Ekstrak itu rutin diberikan sejam sebelum jadwal makan.

Mengapa Ade Nurmaya memberikan ekstrak teripang? Jangan sampai kakak sembuh, tetapi daya pikir menurun. Lumpuh akibat stroke masih bisa disembuhkan. Namun, kalau ingatan yang rusak sulit dipulihkan. Saya juga ingin membuktikan apa benar teripang bisa menyembuhkan stroke seperti ditulis Trubus? ujar perempuan 38 tahun itu. Pada edisi Maret 2006 majalah Anda memang menulis khasiat teripang, antara lain menyembuhkan stroke.

Beberapa pekan setelah diberi ekstrak teripang, Lis siuman. Kebahagiaan keluarga besarnya membunyah. Yang lebih menggembarakan ingatannya seperti semula, tak berkurang sedikit pun. Pernah temannya bezuk, karyawan PT Taspen Semarang itu ingat persis sisa cuti. Kemampuan bicaranya juga bagus, ujar dokter alumnus Universitas Diponegoro itu. Trubus membuktikannya ketika berbicara langsung dengan Lis Rudiyan.

Padahal, pendarahan terjadi di cerebrosipinal (ruang di tengah otak) dan mengendap hampir ke batang otak seperti dialami almarhumah Sukma Ayu. Ekstrak teripang cukup membantu mengatasi stroke. Bagi penderita stroke, pendarahan mendesak otak ke samping sehingga jaringan rusak, katanya. Protein yang dikandung teripang menumbuhkan sel-sel baru pada otak dan meregenerasi jaringan yang mati sehingga daya ingat dapat berfungsi baik.

Beragam penyakit

Hj Halimah Omar juga merasakan khasiat teripang. Perempuan kelahiran Johor, Malaysia, 24 Mei 1951 itu 17 tahun mengidap asma. Begitu gejala serangan muncul, anak ke-8 dari 12 bersaudara itu segera memacu mobilnya ke Batupahat Hospital, 2 km dari rumahnya. Dokter negeri jiran biasanya meresepkan bentolin, niulin, dan obat spray untuk melegakan jalan pernapasan. Sayang, ketika obat-obatan habis penyakitnya kerap muncul.

Oleh karena itu Halimah tertarik mencoba ekstrak teripang. Ibu 2 anak itu rutin mengkonsumsi 2 sendok makan 2 kali sehari. Efek yang langsung dirasakan perempuan 55 tahun itu, Saya rasa badan sedap (enak, red), ujarnya ketika ditemui Trubus di rumahnya di bilangan Tamantasik, Johor. Dua tahun terakhir setelah rutin mengkonsumsi gamat-sebutan teripang di Malaysia-asmanya tak pernah kambuh.

Teripang tak hanya membantu proses penyembuhan stroke dan asma. Banyak penyakit maut lain yang dituntaskan oleh anggota famili Holothuriidae itu seperti diabetes mellitus, jantung koroner, hepatitis, dan psoriasis. Teripang berkhasiat untuk hampir semua kasus penyakit. Cara kerjanya tentu saja berbeda. Misalnya untuk asam urat ekstrak teripang memblokir asam urat, untuk osteoarthritis alias radang sendi teripang memberikan kondroitin sehingga tulang rawannya membaik, ujar dr Zen Djaja MD di Malang.

Ekstrak teripang itulah yang kini menjadi buah bibir di masyarakat Indonesia. Banyak pasien

berharap sembuh dari penyakit mematikan dengan mengonsumsi ekstraknya. Di sisi lain banyak pula dokter yang mengidap penyakit tertentu, lalu mengonsumsi teripang untuk diri sendiri dan merasakan faedahnya. Episode berikutnya, sang dokter menganjurkan-jika tak boleh dibilang meresepkan-kepada para pasien.

Sekadar menyebut contoh, di Jakarta ada dr Pieter AW Pattinama MPH, mantan direktur RS PGI Cikini. Derita panjang akibat serangan diabetes mellitus sejak 1972 akhirnya berujung. Itu setelah ia melakukan terapi akupunktur plus konsumsi ekstrak gamat. Kadar gula darah pria 59 tahun itu semula 500 mg/dl turun menjadi 160 mg/dl dalam 2 bulan.

Dokter-dokter di Indonesia biasanya tak gampang percaya terhadap obat atau suplemen yang belum diuji klinis. Namun, pada kasus ekstrak teripang yang notabene belum diuji klinis, mereka berkenan menggunakan setelah obat-obatan kimiawi gagal mengatasi penyakit-penyakit tertentu. Menurut dr Andreas Widjaja itulah fenomena bangkitnya fitofarmaka di Indonesia.

Lengkap

Apa rahasia teripang sehingga dapat menyembuhkan beragam penyakit? Ahli nutrisi Malaysia Walter Kee Mun Yee, mengatakan teripang mengandung kolagen, MPS (mucopolysacarida), DHA (Docosahexaenoic acid) dan EPA (Eicosapentaenoic acid). Kepada Trubus alumnus Wisconsin University itu mengatakan, MPS dalam bentuk kondritin sulfat memulihkan sendi dan membangun tulang rawan. Senyawa itu juga memberikan pelendiran pada dinding sel.

Dua yang disebut terakhir-EPA dan DHA, disebut omega 3-merupakan asam lemak rantai panjang. DHA dan EPA banyak ditemukan pada satwa di lautan. Menurut ahli gizi, Dr Uken Soetrisno, DHA dan EPA berfungsi untuk kecerdasan dan berhubungan dengan pertumbuhan simpul-simpul saraf atau ganglion. Hal senada juga diungkapkan dr Luki Kartadinata. DHA dan EPA bermanfaat untuk pertumbuhan otak dan melancarkan sirkulasi darah, ujar alumnus Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti itu.

Masih ada faedah lain senyawa aktif itu. Menurut dr Imelda Retno Purwanti dokter di Kelapagading, Jakarta Utara, EPA dan Omega 3 sebagai pelarut kolesterol, terutama LDL (dikenal sebagai kolesterol jahat, red). Jika tak diterapi kolesterol tinggi menyebabkan penyakit jantung. Efeknya berantai dan tak dapat berdiri sendiri-sendiri. Semua ahli sepakat soal faedah EPA dan DHA. Yang tak bulat adalah soal waktu pemberian.

Menurut dr Zen Djaja MD di Jakarta ekstrak teripang sangat baik diberikan kepada wanita hamil, bukan anak-anak. Pada beberapa penelitian spesifik, DHA tak terlalu berkhasiat ketika bayi sudah lahir. Ia (DHA, red) menampakkan fungsinya ketika pembentukan otak janin, kata alumnus Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Atmajaya.

Namun, Dr Uken Soetrisno mengatakan, selain kepada wanita hamil, DHA juga bagus diberikan kepada anak-anak di bawah 2 tahun. Tetap harus dijaga keseimbangan nutrisi. Sebab, di dunia ini tak ada makanan superlengkap, ujar doktor Nutrisi alumnus Oregon State University. Selain itu teathfish-sebutan teripang di Inggris-kaya tembaga. Tembaga bagus untuk regenerasi sel sehingga bikin awet muda, ujar dr Luki.

Rusak ginjal?

Zen Djaja MD mengatakan, mentimun laut-sebutan untuk teripang-mengandung asam lemak 12-MTA alias metthyltetradecanoic acid. Hingga saat ini jenis bakteri yang berjasa dalam pembentukan asam itu masih diteliti. Asam itu tokcer menghalangi enzim 5-Lox atau populer sebagai lipoksigenase, enzim yang mengoksidasi lemak tak jenuh menjadi peroksida sehingga

mengancam kesehatan. Dalam dunia pengobatan modern, ini adalah kunci pengobatan asma, pembengkakan usus, dan arthritis, kata Zen.

Secara tradisional, teripang digunakan dalam pengobatan cina sejak ribuan tahun silam. Hoisom-sebutan teripang di Cina-dikeringkan atau dibuat bubuk. Menurut William Aditeja, ahli pengobatan cina di Jakarta, teripang bubuk lebih aman dikonsumsi pasien alergi ketimbang yang kering. Kadar protein teripang kering relatif tinggi sehingga memicu alergi.

Dokter alumnus Beijing University of Traditional Chinese Medicine itu memanfaatkan teripang untuk mengobati penyakit sirosis hati, mioma, dan segala penyakit yang menyebabkan organ tubuh mengeras atau membengkak. Teripang berkadar garam tinggi sehingga berfungsi melunakkan atau mengecilkan kelainan organ tubuh yang mengeras atau membengkak, ujar William yang berpraktek di Jakarta Kota.

Ia mengatakan konsumsi berlebihan dalam waktu lama, berefek terhadap ginjal. Oleh sebab itu, dosis mesti tepat. Menurut William dosis konsumsi teripang kering 15-30 g; bubuk, 3 g sekali konsumsi. Frekuensinya 2-3 kali sehari. Menurut Walter Kee Mun Yee ekstrak gamat tanpa garam. Mirip ikan laut atau cumi-cumi, walau hidup di laut tapi dagingnya tak asin karena adanya reverse osmosis, ujar Kee.

Efek berbeda

Tentu, tak semua dokter menganjurkan ekstrak zeekomkamer-sebutan teripang di Belanda-kepada para pasiennya. Contoh, dr Paulus Wahyudi Halim. Dokter sekaligus herbalis di Tangerang, Provinsi Banten, itu menyarankan pasien untuk berhati-hati. Mestinya pasien memperhatikan efek samping, terutama pada organ hati dan ginjal. Bila keduanya rusak, obat malah mencelakakan kita. Sebab, efek obat untuk setiap orang berbeda, tergantung tingkat kemampuan tubuh menerima zat itu, katanya.

Dokter alumnus Universitas Degli Studi Padova, Italia, itu mengatakan, ekstrak teripang mestinya melewati uji yang mengikuti kaidah farmakologis seperti uji klinis. Tujuannya untuk menentukan dosis tepat sehingga konsumen terlindungi. Harap maaf um, kerap kali dosis yang digunakan konsumen di sini mengacu pada pasien di mancanegara yang belum tentu kebutuhannya sama.

Pendapat serupa dikemukakan oleh Dr Asep Gana Suganda, ahli farmakologi Institut Teknologi Bandung (ITB). Dalam teripang juga mengandung beberapa senyawa toksik seperti holoturin yang justru berbahaya bagi tubuh manusia, ujar dosen jurusan Farmasi Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam ITB. Doktor Farmakologi alumnus Nantes University, Perancis, itu menuturkan obat herbal terstandar dikatakan aman jika memenuhi data praklinis.

Sebetulnya banyak periset di berbagai negara telah membuktikan keampuhan teripang dalam uji praklinis. Dr Retno Murwani dari Universitas Diponegoro, misalnya, membuktikan teripang sebagai antikanker. Riset serupa juga ditempuh Tong Y, dari Divisi Farmakologi Antitumor, State Key Laboratory of Drug Research, Shanghai Institute of Materia Medica, Chinese Academy of Sciences, Shanghai, Cina.

Tren

Ekstrak teripang kini banyak dikonsumsi dalam bentuk cair. Itu hasil olahan beberapa spesies teripang yang telah diteliti senyawa aktifnya. Di antara jenis-jenis itu belum ada kasus teripang itu beracun, ujar Drs Prapto Darsono, periset Pusat Penelitian dan Pengembangan Oseanologi. Apakah semua spesies berkhasiat obat? Prof Dr Zaiton Hassan, peneliti teripang dari Universiti

Putra Malaysia, mengatakan kandungan antarspesies relatif sama.

Hanya persentase zat aktif yang berbeda. Beberapa spesies yang lazim diolah menjadi ekstrak antara lain teripang pasir *Holothuria scabra*, teripang hitam *H. edulis*, dan *Stichopus variegatus*. Meski Indonesia mempunyai banyak spesies, tetapi ekstrak teripang masih diimpor dari Malaysia. Di negeri jiran itu popularitas gamat-begitu mereka menyebut teripang-amat melambung.

Bekas jajahan Inggris itu meriset teripang secara terpadu sejak 1995. Penelitian perdana dilakukan oleh Prof Dr Ridzwan Hashim, mantan dosen Universiti Kebangsaan Malaysia yang kini mengajar di International Islamic University Kuala Lumpur (baca: Khasiat di Balik Resep Datuk, halaman 22-23). Sejak itu penelitian untuk mengungkap tabir teripang terus dilakukan. Hasil riset itu-antara lain teripang berkhasiat mengatasi beragam penyakit- mendorong investor membangun pabrik pengolahan.

Wajar bila saat ini di Malaysia bertebaran puluhan produsen ekstrak teripang dari skala rumahan yang berpusat di Pulau Langkawi hingga skala besar. Beberapa produsen skala besar di antaranya Diamond Interest Sdn Bhd (Sdn Bhd, Sendirian Berhad = PT, perusahaan terbatas), Healwell Pharmaceuticals Sdn Bhd, Luxor Network Sdn Bhd, MICH Sdn Bhd, dan Rojam Industries Sdn Bhd. Tiga produsen yang disebut pertama mengeksport ekstrak teripang ke Indonesia dengan merek masing-masing Sea Cucumber, Gamat Emulsion, dan Jeli Gamat.

Ketiga merek itulah yang kini beredar di pasaran Indonesia. Menurut Paulus Prawira yang mendistribusikan Sea Cucumber di Jakarta, volume penjualan 2005 meningkat 25% ketimbang tahun sebelumnya. Melambungnya permintaan juga dirasakan oleh Thomas Hendrawan, distributor Jeli Gamat di Indonesia. Lonjakan permintaan ke- 3 merek itu mengindikasikan ekstrak teripang dibutuhkan masyarakat.

Sayang, meski Indonesia mempunyai keragaman spesies yang tinggi, industri pengolahan teripang belum muncul. Padahal, teknologi pengolahan beche de mer-sebutan teripang di lidah Perancis-relatif mudah (baca: Jalan Panjang Pangkor ke Selangor, halaman 24-25). Menurut Drs Prpto Darsono, alumnus Biologi Kelautan University of South Carolina, Amerika Serikat, dari 1.200 spesies teripang, 200 di antaranya hidup di Indonesia. Padahal, seiring dengan meningkatnya kesadaran masyarakat akan kesehatan, prospek pasar ekstrak teripang amat menjanjikan. Apalagi, Di dalam ilmu pengobatan barat teripang sedang gencar dimanfaatkan sebagai obat. Kita masih menggolongkan sebagai makanan kesehatan, ujar dr Zen Djaja. Apa pun sebutannya, obat atau suplemen, teripang terbukti berkhasiat menyembuhkan beragam penyakit maut.

Itulah sebabnya banyak orang menyandarkan harapan kesembuhan pada ginseng laut, julukan untuk teripang. (**Sardi Duryatmo/Peliput: Hermansyah, Imam Wiguna, Kiki Riazkika, Syalita Fawnia, & Vina Fitriani**)

Khasiat di Balik Resep Datuk

Oleh trubus

Minggu, 02 Juli 2006 17:18:47

Klik: 698



Itu membuat Hassan Yaacob, dosen Universitas Malaya, Malaysia terheran-heran. Sembilan tahun belajar Farmakologi klinis di Inggris tak kunjung menemukan jawaban atas fenomena itu. Oleh karena itu, ketika tiba di Kualalumpur, ia membawa rebusan 5 teripang ke laboratorium. Di sanalah ia membuat percobaan.

Tiga kelompok kelinci masing-masing terdiri atas 5 ekor disayat hingga menimbulkan luka sepanjang 10 cm. Luka sayat pada kelompok pertama diolesi air rebusan teripang; kelompok ke-2, yodium; kelompok ke-3, tanpa perlakuan. Air rebusan teripang dan yodium diberikan 3 kali sehari. Dua hari berselang, luka kelompok pertama mengering; kedua tetap basah; ke-3, terinfeksi.

Asam amino

Riset yang ditempuh Hassan Yaacob merupakan penelitian pertama yang mengungkap khasiat gamat-sebutan teripang di Malaysia. Setelah itu peneliti-peneliti lain berbondong-bondong menyingkap tabir gamat pada 1995. Di Universitas Kebangsaan Malaysia, misalnya, Prof Ridzwan Hashim menemukan bukti sahih, teripang *Holothuria atra*, *H. scabra*, dan *Bohadshia argus* memiliki efek antibakteri. Ketiga anggota famili *Holothuriidae* itu juga terdapat di perairan Indonesia.

Dalam riset itu Ridzwan menggunakan jasa bakteri *Streptococcus faecalis* penyebab pembengkakan lapisan dalam jantung, *S. viridans* merusak katup jantung, *S. pneumoniae* penyebab radang paru-paru dan sinusitis akut, *Staphylococcus aureus* penyebab meningitis, dan *Proteus mirabilis* penginfeksi luka. Total jenderal ada 7 bakteri yang diuji pada riset itu. Para makhluk superliput itu terbukti terhambat pertumbuhannya setelah diberi ekstrak teripang.

Gamat menjadi khazanah kami untuk pengobatan alami, ujar Prof Zaiton Hassan, peneliti dari Departemen Ilmu Pangan, Universitas Putra Malaysia, Malaysia, ketika diwawancarai Trubus. Lebih dari 10 penelitian dibiayai oleh pemerintah Malaysia untuk mengeksplorasi potensi teripang sebagai penyembuh. Zaiton bersama M. A Kaswandi dari Universitas Kebangsaan Malaysia meneliti kandungan asam lemak teripang *Stichopus chloronotus*.

Penelitian selama setahun itu mengungkap 11 asam amino pada teripang: miristat, palmitat, palmitoleat, stearat, oleat, linoleat, arakhsidat, eicosapentaenat, behenat, erusat, dan docosahexaenat. Asam lemak itulah yang diduga mempercepat penyembuhan luka luar maupun dalam.

Kandungan asam eicosapentaenat (EPA) dan asam docosahexaenat (DHA) relatif tinggi, masing-masing 25,69% dan 3,69%. Nilai EPA besar menandakan kecepatan teripang memperbaiki jaringan rusak dan menghalangi pembentukan prostaglandin penyebab radang tinggi. Sedangkan DHA, asam lemak utama pada sperma dan otak, serta retina mata. Asupan DHA tinggi dapat menurunkan trigliserida darah penyebab penyakit jantung. Kekurangan DHA menyebabkan penurunan serotin otak pemicu penyakit alzheimer dan depresi.

Tulang dan sendi

Li Z, Wang H dan Zhang G dari *Shanghai Institute of Hematology, Shanghai Second Medical University*, China mengungkap teripang antipenggumpalan dan pembekuan darah. Itu lantaran

adanya senyawa glikosaminoglikan. Pada konsentrasi 5 mikrogram/ml, glukosaminoglikan mampu menyembuhkan stroke iskemik otak dan penyakit jantung iskemik. Kinerjanya dengan menghambat aktivitas pembekuan darah melalui penghambatan monomer fibrin dan meningkatkan aktivitas plasmin. Plasmin, enzim pengurai protein plasma darah yang menurunkan kekentalan darah. Itu terjadi saat pelukaan sehingga darah membeku.

Teripang juga memperkuat tulang dan sendi. Kandungan kondroitin sulfat mencegah pengeroposan sendi pembuat radang. Senyawa itu memperbaiki dan membangun kembali tulang rawan, pembentuk sendi yang terkikis akibat kecelakaan, benturan, dan kelebihan bobot badan tanpa efek samping. Itu sebabnya pemerintah Australia dan Selandia Baru mengizinkan penggunaan teripang sebagai penyembuh radang sendi dibanding obat-obatan kimia.

Tulang kuat karena ketersediaan kolagen dalam tubuh memadai. Menurut Prof Dr Ridzwan Hashim teripang mengandung 86% protein yang mudah diuraikan enzim pepsin. Dari jumlah itu sekitar 80% berupa kolagen. Itu sebagai pengikat jaringan dalam pertumbuhan tulang dan sendi. Dalam pertumbuhan tulang, suplemen kalsium saja tidak cukup lantaran tulang terdiri dari kalsium fosfat dan kolagen sebagai pengisi. Tanpa kolagen tulang menjadi rapuh dan mudah pecah. Sebaliknya bila tanpa kalsium, tulang akan kenyal seperti karet. Selain merawat tulang dan sendi, kolagen bersama keratin bertanggungjawab terhadap kekenyalan kulit.

Kandungan kolagen tubuh berkurang sejalan dengan penuaan. Lantaran kurang asupan protein, kulit mengeriput. Menurut Yong-Xing dari Institute of Gerontology of Shanghai Huading Hospital, Cina, penuaan harus diimbangi pemberian zat gizi. Tujuannya peningkatan kemampuan menghadang infeksi sel tumor dan penurunan kapasitas antioksidan.

Berkurangnya antioksidan meningkatkan jumlah oksigen radikal bebas penyebab rusaknya jaringan tubuh. Teripang, memiliki sel pembunuh alami terhadap sel asing, tumor, dan meningkatkan superoksida dismutase. Superoksida dismutase, antioksidan penurun radikal bebas merusak kulit, pelindung kerusakan DNA, dan denaturasi protein.

Anti-HIV

Peneliti di dunia terus menggali potensi teripang untuk mengatasi penyakit maut, termasuk AIDS. Hal itu dilakukan Elizabeth E. Gana dan Dr Florina E. Merca dari Universitas Los Banos, Filipina. Penelitian pada akhir 2002 itu mengungkap teripang cokelat bergenus *Holothuria* mengandung lektin, protein tanpa kekebalan yang berinteraksi dengan gula, tetapi tidak menyatu menjadi produk baru. Senyawa itu mirip jakalin, lektin tumbuhan penghambat perkembangbiakan sel HIV. Ia bekerja dengan cara menggumpalkan sel jahat yang masuk dan menghancurkannya.

Bagaimana dengan riset teripang di Indonesia? Penelitian kandungan biokimia teripang di Indonesia belum berkembang, ujar Drs Prapto Dharsono MSc, ahli echinodermata Pusat Penelitian dan Pengembangan Oseanologi. Sebab, belum banyak yang mengolah teripang menjadi obat. Padahal, Indonesia termasuk negara terbanyak jumlah dan ragam teripang. Karena itulah penelitian obat alami berbahan teripang dari bahari Indonesia harus dimulai dari sekarang.
(Vina Fitriani)

Gamat Tuntaskan Jantung Koroner

Oleh trubus

Minggu, 02 Juli 2006 17:12:52

Klik: 749



Karena rasa nyeri dan panas di dada tak juga sirna, Mulyanto memanggil salah seorang rekan yang tinggal di dekat rumahnya. Oleh rekannya, Mulyanto dipijat-pijat. Ah ini sih masuk angin, katanya. Usai dipijat, rasa panas di dada tak juga minggat. Derita itu menjalar ke leher. Rasanya seperti tercekik, kenang Mulyanto.

Khawatir memburuk, akhirnya Mulyanto diantar sang istri ke Puskesmas terdekat. Setelah diperiksa, dokter jaga menyarankan Mulyanto untuk diperiksa dengan ekokardiogram (EKG) di Rumahsakit Hasan Sadikin, Bandung. Meski menjelang pagi, ayah 2 anak itu tak hirau. Ia langsung diboyong ke rumahsakit oleh sang istri tercinta.

Setibanya di ruang gawat darurat, Mulyanto langsung mendapat perawatan dokter. Dalam hitungan menit, ekokardiogram sudah terpasang di seujur tubuh. Mulyanto juga diperiksa darah dan urine. Setelah rangkaian tes usai, hasil diagnosis dokter spesialis jantung menyimpulkan bahwa Mulyanto terkena serangan jantung koroner.

Menurut dokter, serangan jantung yang diderita Mulyanto disebabkan penyumbatan pembuluh darah jantung. Selain itu, tekanan darah tinggi yang mencapai 140/110 mmHg turut memicu serangan. Sebelumnya saya mengidap tekanan darah rendah, katanya. Kadar trigliserida 200 mg/dl, kian memperparah kondisi Mulyanto. Kondisi normal, 150 mg/dl. Akibatnya, ia harus menginap di rumahsakit selama 7 hari.

Pertama kali

Petaka itu terjadi pada medio 2005 silam. Itu adalah kali pertama bagi Mulyanto. Saya heran, kok bisa terkena jantung koroner, kata pria 41 tahun itu. Padahal, ia sangat gemar berolahraga. Bahkan, 16 tahun silam, ia tercatat sebagai atlet bolabasket di kampusnya. Dua tahun lalu, saya berhenti berolahraga karena sibuk bekerja, katanya. Dokter menduga, rutinitas berolahraga yang tiba-tiba berhenti, turut memicu serangan jantung koroner.

Karena kondisi Mulyanto mulai membaik, ia pun diizinkan pulang. Oleh dokter, ia diberi obat penurun tekanan darah dan aneka vitamin. Obat-obatan berupa kapsul itu dikonsumsi 3 kali sehari.

Meski panas dan nyeri di dada mulai menghilang, gejala serangan jantung koroner belum juga sirna. Jika berbicara terlalu banyak, napas saya tersengal-sengal, katanya. Sebulan kemudian, saat obat dokter habis, Mulyanto ditawarkan suplemen yang mengandung omega 3 dari salah seorang rekan. Pada waktu bersamaan, sang istri pun menawarkan jeli teripang. Namun, ketika itu bukan untuk mengobati Mulyanto, tetapi untuk mengobati ambeien dan maag akut yang diderita istri.

Setelah melihat kondisi ambeien dan maag akut sang istri mulai membaik, Mulyanto pun tertarik untuk mencobanya. Karena berhasrat sembuh, Mulyanto menyantap kedua suplemen itu bersamaan. Sebulan kemudian, omega 3 yang diberikan rekannya itu tandas. Saat akan membeli ulang, suplemen itu menghilang di pasaran. Akhirnya, Mulyanto pun hanya mengkonsumsi jeli teripang. Jeli gamat-sebutan teripang di Malaysia-itu rutin dikonsumsi 2 kali sehari masing-masing 1 sendok makan.

Dua bulan mengonsumsi jeli teripang, kondisi tubuh Mulyanto mulai membaik. Napas yang tadinya tersengal-sengal kini terasa plong. Saya pun mulai aktif kembali berolahraga, katanya. Setiap pagi, ia rutin berjalan kaki hingga ratusan meter. Yang penting keluar keringat, katanya. Tekanan darah pun kembali normal, 110/90 mmHg.

Karena kondisi tubuh kembali pulih, Mulyanto pun mengurangi takaran konsumsi jeli teripang. Setiap hari, ia hanya mengonsumsi 1 sendok makan. Itu untuk berjaga-jaga, kata pegawai keuangan di sebuah perusahaan swasta itu.

Rokok

Menurut Prof Dr dr Budhi Setianto, SpJP(K), dari Rumah Sakit Jantung Harapan Kita, penyakit jantung koroner berhubungan dengan pembuluh darah koroner yang mengalirkan darah ke otot-otot jantung. Orang berusia 10-20 tahun, mulai timbul guratan-guratan lemak pada pembuluh. Semakin tua, tumpukan lemak bertambah, kata guru besar Kardiologi Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia itu. Apalagi jika pada rentang usia itu disertai tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi, diabetes, dan merokok. Dampaknya, lapisan dalam pembuluh darah rusak. Saya memang suka merokok, kata Mulyanto.

Gejala yang dialami Mulyanto seperti nyeri dada dan sesak napas karena kerja jantung memompa darah ke otak terganggu. Akibatnya detak jantung terlalu lemah atau terlalu cepat. Jika terlalu lemah, jantung gagal memompa darah ke otak sehingga otak kekurangan oksigen dan akhirnya pusing. Pada bagian tubuh lain, kekurangan oksigen dalam darah menyebabkan bagian tubuh itu sakit.

Detak jantung terlalu cepat lantaran sistem pada pusat denyut terganggu sehingga tidak efektif memompa. Pusat denyut jantung diibaratkan generator yang memiliki sistem listrik sendiri. Gangguan sistem listrik menyebabkan detak jantung menjadi cepat. Beberapa hal penyebab gangguan itu adalah pembuluh darah yang kacau, ketuaan, atau pelebaran jantung akibat katup menyempit oleh infeksi bakteri *Streptococcus*. Penyakitnya biasa dinamakan penyakit jantung rematik.

Kaya DHA

Keampuhan teripang mengatasi penyakit jantung diduga lantaran kandungan asam docosahexanat (DHA) pada teripang. Asupan DHA-asam lemak utama pada sperma, otak, dan retina mata-tinggi dapat menurunkan trigliserida darah penyebab penyakit jantung. Itu telah dibuktikan Prof Zaiton Hassan, peneliti dari Departemen Ilmu Pangan, Universitas Putra Malaysia, Malaysia. Bersama M. A Kaswandi, dari Universitas Kebangsaan Malaysia, ia meneliti kandungan asam lemak teripang *Stichopus chloronotus*. Hasilnya: kandungan DHA teripang relatif tinggi, yaitu 3,69%.

Yang juga meneliti teripang adalah Prof Ridzwan Hashim, periset dari Universitas Kebangsaan Malaysia. Pada 1995, ia meneliti keampuhan teripang *Holothuria atra*, *H. scabra*, dan *Bohadshia argus*, mematikan bakteri *Streptococcus faecalis*, penyebab pembengkakan lapisan dalam jantung, dan *S. Viridans*, perusak katup jantung. Ketiga anggota famili *Holothuriidae* itu juga terdapat di Indonesia. (Baca: Khasiat di Balik Resep Datuk, hal 22-23)

Setahun sudah petaka yang dialami Mulyanto itu berlalu. Badan saya kembali fit, katanya. Mulyanto mengakui hingga saat ini belum memeriksakan kembali kondisi jantungnya ke rumahsakit. Toh selama ini gejala serangan jantung koroner tak lagi kambuh, kata pria kelahiran Maret 1965 itu. **(Imam Wiguna/Peliput: Vina Fitriani)**

Virus Hepatitis itu Telah Hilang

Oleh trubus

Minggu, 02 Juli 2006 17:07:11

Klik: 877



Wiwiek Ady Pramesti tidak pernah menyangka kesibukannya bekerja mendatangkan penderitaan. Awalnya ia menganggap nyeri ulu hati yang beberapa kali menyerang adalah penyakit biasa. Makanya wanita bertubuh jangkung itu tak pernah memeriksakannya ke dokter. Toh hanya dengan mengkonsumsi obat-obatan yang dijual bebas di apotek, penderitaannya bisa diatasi. Suatu sore di pertengahan Maret 1997, Wiwiek tengah mengikuti rapat perusahaan. Tiba-tiba ibu 1 anak itu menelungkupkan kedua tangan ke bagian ulu hati. Ulu hati sakit sekali serasa dicabik-cabik, kenang Wiwiek. Tak hanya itu, tubuh Wiwiek menjadi lemas disertai perut mual-mual, kembung, demam, nyeri sendi, dan bengkak pada perut kanan atas semakin menjadi-jadi. Oleh teman-teman sekantornya segera ia dilarikan ke rumahsakit terdekat di Surabaya, Jawa Timur. Betapa kagetnya Wiwiek ketika ahli medis memvonis dirinya mengidap Hepatitis-B. Hal itu terbukti seminggu kemudian timbul gejala utama hepatitis-B: bagian putih pada mata dan kulit seluruh tubuh tampak menguning, serta air seni berwarna seperti teh.

Coba herbal

Rawat inap selama sebulan penuh terpaksa dijalani Wiwiek. Obat-obatan yang diresepkan dokter pun harus ditelannya. Demi mempercepat kesembuhan, Wiwiek rutin melakukan terapi. Sayangnya, hasilnya belum maksimal. Rasa lelah, letih, dan lesu kerap menyambanginya. Meski kurang efektif dan menimbulkan efek samping, ibu kelahiran 22 April 1957 itu tidak bisa menolak asupan obat dokter. Jika tidak, risiko sering mual-mual, menggigil, dan pegal-pegal harus diterimanya. Namun, lama-kelamaan Wiwiek bosan mengasup obat-obatan yang berefek mual sampai lemas itu. Dalam kebimbangan, ia memutuskan mencari kesembuhan lewat jalur alternatif. Pijat refleksi dari ahli di Desa Banyuwangi, Jawa Timur, menjadi pilihan pertama. Seminggu 3 kali ia rutin bertandang ke Banyuwangi.

Ibarat melempar kelereng ke dasar danau, perlahan gelombangnya menghilang. Namun, kelereng masih tetap berada di dalamnya. Sama halnya dengan usaha Wiwiek memulihkan kesehatan. Setelah dipijat, kondisi tubuh menjadi prima. Tubuh jadi tegar, tapi virusnya masih ada di dalam, tuturnya. Belakangan ia terpikat pada ramuan herbal yang ditawarkan teman sekantornya. Ramuan dalam bentuk serbuk itu berasal dari rimpang temulawak. Temulawak direbus dalam dua gelas air sampai mendidih dan tinggal satu gelas. Rebusan temulawak di minum 3 gelas per hari. Hasilnya, dari bulan ke bulan ia merasakan perubahan. Kesehatannya meningkat drastis. Daya tahan tubuhnya membaik, tapi virus hepatitis enggan minggat dari tubuh.

Berkat gamat

Berdampingan dengan penyakit memang bukan pilihan menyenangkan. Sembilan tahun sebagai carier hepatitis dijalani Wiwiek. Selama itu pula hidupnya serasa tak berarti. Oleh karena itu, Wiwiek selalu berusaha mencari kesembuhan. Suatu ketika di penghujung September 2005 ia berjumpa dengan rekan lamanya di Semarang. Dari sanalah perkenalannya dengan gamat-sebutan teripang di Malaysia-berawal. Sejak itu Wiwiek mengkonsumsi gamat secara rutin. Wiwiek yakin pilihannya kali itu tak meleset. Ia meneguk gamat 1-2 sendok makan 3 kali sehari tanpa didampingi konsumsi obat lain. Dalam hitungan minggu kondisi tubuhnya bertambah prima. Semangat beraktivitas terasa meluap-luap. Awal Mei 2006, noktah cerah kesembuhan mulai tampak di mata wanita 49 tahun itu. Hasil tes SGPT (Serum Glutamic Pyruvic Transaminase) normal di kisaran 15-17 IU dan SGOT (Serum Glutamic Oxaloacetic Transaminase) pun beranjak stabil di angka 17-20 IU.

Demikian pula tes virus/antivirus. Virus hepatitis dalam tubuhnya dinyatakan negatif alias telah musnah. Kurang yakin, tes laboratorium di lain tempat pun dilakoni. Serasa mendapat keajaiban, hasil serupa Wiwiek dapatkan. Pantas bila konsumsi gamat tetap saja dilakukan sebagai wujud syukur.

Diresepkan dokter

Kisah kesembuhan Wiwiek Ady Pramesti itu sebuah keniscayaan. Dokter Hariadi yang dihubungi Trubus menjelaskan kandungan kolagen pada teripang memiliki kemampuan menyembuhkan hepatitis-B dengan cepat. Hal itu disebabkan teripang mampu melakukan regenerasi sel secara singkat. Menurut dokter lulusan Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro itu, gamat

merupakan suplemen organik. Oleh karena itu, penyerapan dalam tubuh pun berlangsung lebih baik dan tidak menimbulkan efek samping.

Hal senada dijelaskan dr Merlyn di Surabaya. Hepatitis disebabkan oleh virus yang dalam jangka waktu 6 bulan sejak terinfeksi menjadi akut. Bila dibiarkan hingga 6 bulan berikutnya menjadi kronis. Virus masuk ke dalam sel hati dan secara bertahap merusak sel hepar itu. Gamat membantu memperbaiki fungsi hati secara tidak langsung. Apalagi ditunjang dengan makanan bergizi dan istirahat cukup, menjadikan perkembangbiakan virus dapat dicegah.

Jadi, bila ada obat yang bisa menghambat proses replikasi virus sangat disarankan, ucap Merlyn. Selama ini dunia medis mengenal interferon yang berfungsi memperbaiki hati. Meski di lapangan interferon sanggup mengurangi penderitaan akibat hepatitis-B sebanyak 40%, tapi kemampuannya memusnahkan virus masih kecil.

Khasiat gamat memang luar biasa. Kandungan hewan laut fi lum Echinodermata itu efektif mencegah kehadiran atau bahkan memusnahkan virus patogen. Berbagai pemeriksaan dokter itu menguatkan bukti empiris khasiat gamat menumpas virus hepatitis yang dialami Wiwiek Ady Pramesti. Pantas jika para dokter itu sepakat untuk meresepkannya. Lantunan kesembuhan para penderita hepatitis pun seakan menemukan sandaran baru, si penyembuh ajaib dari teripang. (Hermansyah)

Senjata Pamungkas Murid Hipokrates

Oleh trubus

Minggu, 02 Juli 2006 17:00:45

Klik: 482



Senjata pamungkas bagi para dokter berupa obat. Dengan meresepkan obat yang tepat, diharapkan penyakit yang merongrong pasien segera dapat diatasi. Salah satu yang dijadikan sebagai senjata pamungkas untuk melawan ganasnya penyakit adalah ekstrak teripang. Banyak dokter mengkonsumsi untuk diri sendiri atau meresepkan kepada pasien. Itu ditempuh setelah beragam obat-obatan kimiawi tak sanggup melumpuhkan penyakit maut.

Apa kata mereka tentang ekstrak teripang? Inilah komentar beberapa dokter yang dihubungi Trubus secara terpisah.

dr Oetjoeng Handajanto, Sukajadi, Bandung

Perkenalan dr Oetjoeng Handajanto dengan ekstrak teripang pada 2004. Semula ia menganggap ekstrak teripang hanya suplemen. Ahli terapi kolon itu memberikan ekstrak itu kepada penderita gangren atau luka akibat diabetes mellitus. Dalam hitungan hari, luka pun mengering. Menurut lulusan Fakultas Kedokteran Bochum University, Jerman, itu keampuhan ekstrak teripang kaya kolagen.

Faedah kolagen meningkatkan regenerasi sel-sel mati akibat luka sehingga mempercepat penyembuhan. Ia tak menyangka ekstrak itu mampu menyembuhkan luka dalam waktu singkat. Bagaimana dengan diabetes mellitus? Penyakit kencing manis itu pada dasarnya tidak bisa disembuhkan, tetapi kadar gula darah hanya bisa dikontrol. Itu pun hanya pada penderita diabetes tanpa ketergantungan insulin.

Nutrisi pada teripang mampu merangsang kelenjar pankreas memproduksi insulin. Selain itu anggota famili Holothuriidae itu memperbaiki kinerja ginjal dan limfa sehingga gula dapat dicerna dengan baik. Senyawa aktif itu juga berguna untuk mengatasi luka dinding lambung penderita maag akut dan gangguan pencernaan.

dr Andreas Widjaja SpPD Karangwulansari, Semarang

Atas anjuran teman, dr Andreas Widjaja SpPD memberikan olahan hoisom-alias teripang-untuk mengatasi batuk menahun yang dialami anak sulungnya, Esra Wijaya (6 tahun). Sejak berusia 4 tahun ia mengidap batuk kronis. Hampir setiap bulan ia batuk dan pilek selama 7 hari akibat tonsilitas meradang. Biasanya saya memberikan obat berupa antiinfl amasi dan antialergi. Karena khawatir olahan hoisom tinggi MSG (monosodium glutamat), saya mencoba memberikan ekstrak teripang, ujarnya. Dosis 5 cc 3 kali sehari.

Menurut pengamatan dokter spesialis penyakit dalam alumnus Universitas Diponegoro itu, sejak rutin minum ekstrak teripang praktis Esra tak pernah batuk. Mungkin pada teripang terdapat zat imunomodulator dan antioksidan. Imunomodulator berfaedah untuk membangun sistem kekebalan tubuh. Karena sistem imun meningkat sehingga tubuh dapat mengatasi zat asing yang mengganggu kesehatan.

Antioksidan amat penting untuk mengikat radikal bebas. Maklum, kita hidup di antara polutan tinggi. Penggunaan bahan alami untuk obat memang tengah tren saat ini seiring dengan

pergeseran dunia medis ke arah fitofarmaka. Sekarang amat banyak obat-obatan dari ekstrak tumbuhan. Saya yakin fitofarmaka ada khasiatnya. Namun, bedanya dengan obat medis, belum ada evident base, baru terbatas pada pengamatan, katanya.

dr Maria Theresia Karnadi MS
Cilandak, Jakarta Selatan

Pada awalnya dr Maria Theresia Karnadi MS berpendapat, tak mungkin satu produk menyembuhkan berbagai penyakit. Namun, setelah memberikan kepada pasien dan menggunakannya sendiri, ia akhirnya percaya. Alumnus Universitas Indonesia itu memanfaatkan ekstrak teripang untuk menurunkan kolesterol tinggi. Beberapa pasien diabetes mellitus yang ditanganinya dan diberi ekstrak gamat akhirnya batal amputasi.

Teripang tak hanya berfungsi untuk satu organ, tetapi keseluruhan organ tubuh manusia. Faedahnya meregenerasi sel, menumbuhkan sel-sel yang rusak, sehingga mempercepat penyembuhan. Oleh karena itu ekstrak teripang dapat digunakan untuk semua kasus penyakit, bahkan orang sehat sekalipun.

Teripang termasuk makanan sehat sehingga bila diberikan agak banyak pun tak berdampak buruk. Dalam dunia kedokteran, ekstrak teripang dan sejenisnya disebut roboransia alias pengobatan tambahan. Dulu pengaruh roboransia dianggap tak terlalu besar ketimbang obat-obatan kimia yang diresepkan dokter. Namun, sekarang dapat dilihat, pengaruh roboransia cukup besar, ujar Maria. Sebab, selain dapat menyembuhkan juga meningkatkan daya tahan tubuh.

dr Hariadi
Semarang

Dokter Hariadi mengkonsumsi ekstrak teripang untuk mengatasi gastritis alias infeksi saluran pencernaan. Pada saat bersamaan ia juga memberikan kepada penderita gastritis. Dosisnya 2 sendok makan 3 kali sehari. Dua bulan berselang tampak kemajuan seperti mual dan kembung hilang. Menurut alumnus Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro itu teripang mengandung kolagen yang mempercepat penyembuhan.

Pria kelahiran Semarang 28 Februari 1963 itu juga meresepkan ekstrak teripang untuk pasien nyeri sendi dan beragam luka. Proses penyembuhan relatif cepat lantaran teripang mampu meregenerasi sel dalam waktu singkat. Sampai saat ini belum diketahui adanya efek samping. Karena teripang merupakan suplemen organik sehingga penyerapan dalam tubuh berlangsung baik, ujarnya. (**Sardi Duryatmo/Peliput: Lani Marliani, Hermansyah, & Imam Wiguna**)

Bronkitis Berakhir Manis

Oleh trubus

Kamis, 01 Juni 2006 11:07:04

Klik: 860



Khawatir dengan gejala yang dialaminya, Aseng-begitu Pang Kan Seng disapa-menyambangi dokter umum di kawasan Blandongan, Tokotiga, Jakarta Barat. Hasil pemeriksaan dokter, Aseng hanya menderita demam dan batuk biasa. Oleh sebab itu, ia hanya diresepkan obat pereda demam dan batuk.

Setelah sepekan mengkonsumsi obat dokter, kondisi Aseng kembali pulih. Namun, ketika pergantian musim tiba-dari musim hujan ke kemarau atau sebaliknya-derita demam disertai batuk berdahak kembali menghampiri Aseng. Lagi-lagi dokter langganan yang diharapkan menyembuhkannya selalu beranggapan sama: itu hanya demam dan batuk biasa.

Divonis bronkitis

Derita itu terus berulang. Oleh sebab itu, dokter menganjurkan agar Aseng dirontgen. Ia pun patuh. Hasil pemeriksaan foto rontgen, akhirnya ditemukan jawaban. Saluran pernapasan (bronkus) dan alveolus pada paru-paru Aseng mengalami pembengkakan. Itu artinya, Aseng terkena bronkitis akut.

Dokter pun merujuknya ke dokter spesialis telinga, hidung, dan tenggorokan (THT). Mendengar anjuran itu, ia malah menolak. Buat apa buang-buang duit? Saya percayakan saja sama pengobatan dokter, katanya. Maklum, dokter yang memeriksanya ketika itu terkenal manjur. Jadi Aseng enggan beralih.

Petaka itu ganjaran lantaran kebiasaan buruk Aseng. Sebelum beristri, Aseng ibarat makhluk malam. Selepas Magrib saat orang lain melepas lelah, ia malah keluyuran tidak keruan. Mumpung masih bujangan, katanya. Motor bebek pemberian sang ayah pun dipacu kencang menuju tempatnya berkumpul bersama rekan sejawat. Saking asyiknya bergaul, ia tak sadar kalau pagi mulai menjelang.

Penyakit bronkitis yang dialami diduga lantaran udara malam yang akrab dihirup Aseng. Apalagi pria kelahirang Jakarta itu gemar merokok dan menenggak minuman beralkohol. Dalam sehari, pria bertubuh mungil itu biasa menghabiskan 2 bungkus rokok. Akhirnya, pada 1989 ganjaran itu menghampirinya.

Tujuh tahun sudah Aseng bergelut dengan bronkitis. Namun, tak banyak upaya yang dilakukan pria 41 tahun itu selain berobat ke dokter langganannya. Kebiasaan buruknya pun tak juga lepas dari kegiatan sehari-hari. Baru berubah setelah Aseng naik ke pelaminan pada 1996. Sejak itulah ia mulai menanggalkan kebiasaan keluar malam dan menenggak minuman beralkohol. Rokok pun saya kurangi. Paling hanya 3 batang per hari, katanya.

Sarang semut

Saat perayaan Imlek, seperti biasanya Aseng berkumpul bersama kerabat. Ketika itulah perkenalannya dengan sarang semut bermula. Sang sepupu memberinya irisan sarang semut *Myrmecodia* pendans kering dari Papua setelah mendengar kabar Aseng didera penyakit bronkitis. Ketika itu sarang semut belum berupa serbuk.

Karena berharap sembuh, Aseng langsung mencobanya. Sejumpt irisan sarang semut kering

direbus dalam 2 gelas air hingga mendidih dan tersisa 1 gelas. Setelah dingin, air rebusan berwarna coklat itu disaring, lalu diminum 2 kali sehari. Sejam berselang, tiba-tiba rasa hangat menyelimuti tubuh Aseng. Keringat dingin pun deras bercucuran. Ada apa ini? gerutunya.

Selain tubuh menghangat, pria yang gemar berkaos itu juga mondar-mandir ke peturasan untuk berurine. Sehari bisa 6-8 kali, katanya. Meski begitu, Aseng bergeming dan tetap mengonsumsi sarang semut. Mungkin gejala itu karena obat sedang bereaksi, katanya.

Sebulan rutin mengonsumsi sarang semut, tanda kesembuhan mulai terasa. Saat udara dingin mendera, batuk dan demam tak lagi menyambang. Napas saya lebih ringan dan badan terasa bugar, katanya. Karena merasa pulih, Aseng pun berhenti mengonsumsi sarang semut.

Flavonoid

Menurut Dr Zulkifli Amin PhD FCCP, ahli penyakit dalam Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, bronkitis adalah peradangan pada saluran pernapasan alias bronkus. Akibatnya, terjadi pembengkakan dan penyempitan bronkus. Hal itulah yang menyebabkan penderita bronkitis sering mengeluh sesak napas dan batuk-batuk.

Peradangan disebabkan banyak faktor. Bisa disebabkan serangan bakteri, virus, atau udara dingin, kata ketua Divisi Pulmonologi Ilmu Penyakit Dalam RS Ciptomangunkusumo itu. Mikroorganisme penyebab radang: bakteri streptococcus, staphylococcus, dan virus tuberculosis. Jika dibiarkan, peradangan akan merambah hingga alveolus atau kantong-kantong udara pada paru-paru. Kondisi itu disebut emfisema. Akibatnya paru-paru menjadi bolong-bolong, kata doktor Ilmu Penyakit Dalam alumnus Universitas Indonesia itu.

Gejala awal bronkitis cukup samar. Biasanya pasien didiagnosis menderita batuk dan demam biasa. Mulanya penderita mengalami batuk tanpa mengeluarkan dahak. Seiring bertambahnya peradangan, batang tenggorokan menghasilkan sekret berupa lendir sehingga batuk disertai keluarnya dahak. Untuk mengobatinya, para dokter lazim memberi obat antibiotik untuk menghambat infeksi. Selain itu, pasien juga diberi obat ekspektoran alias peluruh dahak sehingga memperlancar pernapasan.

Khasiat sarang semut mengatasi bronkitis, diduga lantaran senyawa flavonoid yang terkandung di dalamnya. Flavonoid merupakan golongan senyawa bahan alam dari senyawa fenolik yang lazim ditemukan pada pigmen tumbuhan. Menurut Dr Ir M Ahkam Subroto, M App Sc APU, periset Pusat Penelitian dan Pengembangan Bioteknologi, flavonoid berfaedah melindungi struktur sel dan berefek antiinflamasi alias mengurangi pembengkakan. Flavonoid juga berperan sebagai antibiotik dengan mematikan bakteri atau virus penyebab peradangan bronkus dan alveolus. Dengan begitu, penyebaran infeksi dapat dihambat.

Selain flavonoid, yang juga membantu mengatasi bronkitis adalah antioksidan tokoferol. Hasil analisis antioksidan dari ekstrak kasar bahan dengan metode DPPH (1,1-difenil-2-pikrilhidrazil), sarang semut mengandung alfa-tokoferol-antioksidan kuat-dengan nilai IC50 sebesar 5,1 ppm. Semakin kecil nilai IC50 suatu zat, semakin kuat antioksidannya.

Dengan 12 ppm alfa-tokoferol, suatu zat mampu meredam radikal bebas hingga 96%. Dengan begitu, sarang semut dapat menepis radikal bebas yang dapat memperparah peradangan. Selain itu, antioksidan juga berfungsi meredakan alergi yang turut memicu bronkitis kronis. Kini pergantian musim bukan lagi momok menakutkan bagi Aseng. Pria kelahiran 9 Januari 1965 itu tak lagi mondar-mandir ke ruang dokter. Meski begitu, saya tak mau mengulangi kebiasaan buruk. Saya kapok, katanya sambil tersenyum. Berkat sarang semut, bronkitis berakhir manis bagi Aseng. **(Imam Wiguna)**

Sang Penambal Jantung Bocor

Oleh trubus

Kamis, 01 Juni 2006 11:05:54

Klik: 816



Petaka itu berawal pada 2003. Setiap kali mendengar teriakan orang yang mengagetkan, jantung Meyty berdegup kencang. Tubuh terasa lemas, nafsu makan pun berkurang, kenangnya. Selain itu, napas tersengal-sengal dan keringat dingin deras mengucur. Derita itu makin lengkap ketika rasa sakit di dada bagian kiri, kerap menyambangi. Rasanya seperti ditusuk-tusuk, kata Meyty.

Merasakan derita seperti itu, Meyty teringat masa kecil. Saat duduk di bangku Sekolah Dasar, ia pernah mengalami gejala serupa. Namun, ketika itu tak ada kecurigaan sedikit pun di benaknya. Entah kenapa sekarang kambuh lagi, kata anak ke-3 dari 9 bersaudara itu.

Tak sengaja

Oleh Sony Tongo, sang suami, Meyty diboyong ke Rumah Sakit Dok II, Jayapura. Saat itulah misteri penyakit jantung bocor yang telah lama dideritanya terungkap. Oleh dokter, ia diberi aneka obat pencegah kambuhnya serangan jantung. Tapi saya cuma sebulan mengkonsumsinya, kata Meyty. Musababnya, derita yang kerap menghampiri, tak juga sirna.

Perkenalannya dengan sarang semut tak pernah terpikir dalam benak Meyty. Ketika itu ia sedang berbelanja keperluan keluarga di sebuah toko yang menjual aneka bahan pangan. Saat hendak membayar di kasir, matanya melihat sarang semut yang dikemas dalam plastik. Karena penasaran, ia pun meminta izin kasir untuk melihat-lihat. Pada kemasan tertulis khasiat sarang semut untuk mengatasi penyakit jantung. Teringat penyakit yang dideritanya, Meyty langsung membeli satu kemasan isi 100 g. Tiba di rumah, Meyty langsung merebus satu sendok makan serbuk sarang semut dalam 3 gelas air hingga mendidih dan tersisa 1 gelas. Setelah dingin, air rebusan sarang semut itu disaring. Meyty rutin mengkonsumsi air rebusan berwarna cokelat pekat itu 3 kali sehari.

Seminggu mengkonsumsi, tanda-tanda membaik mulai dirasakan. Nafsu makan yang selama ini anjlok, mulai bangkit. Dalam hitungan pekan, bobot tubuhnya naik hingga 4 kg. Semula 45 kg, menjadi 49 kg. Detak jantungnya pun mulai stabil. Saat mendengar keributan atau orang berteriak, ia tetap tenang. Bahkan kalau ada ribut-ribut di luar rumah, saya penasaran dan ingin melihat, katanya. Begitu pun ketika mendengar berita kematian sang sepupu di tanah kelahirannya, Manado, Meyty tetap tabah.

Membaiknya kondisi Meyty, kabar baik bagi sang suami. Namun untuk memastikannya, pada September 2005 Sony membawa sang istri ke Rumah Sakit Dok II, Jayapura, untuk kembali memeriksakan diri. Hasil pemeriksaan dokter ahli jantung yang dulu memeriksanya menyatakan jantungnya kembali normal. Kok bisa begitu, pakai obat apa? kata dokter seperti ditirukan Meyty. Ia pun menjawab, Saya minum sarang semut, ujanya. Sebulan berselang, akhirnya Meyty berhenti mengkonsumsi sarang semut. Jantung saya sudah sembuh toh, katanya menirukan dialek khas Papua.

Harus operasi

Menurut dr Otte Juniarto Rachman SpJP, dokter ahli jantung Rumah Sakit Jantung Harapan Kita, Jakarta, kebocoran katup jantung disebabkan beberapa hal. Salah satu penyebabnya adalah demam rematik. Demam rematik timbul akibat peradangan kuman Streptococcus beta

hemolyticus group A yang terjadi saat anak-anak hingga dewasa muda.

Peradangan terjadi pada jaringan ikat sendi atau katup jantung. Jika menyerang katup jantung, menyebabkan penyempitan atau kebocoran katup. Katup yang kerap terserang kuman itu adalah katup nitral dan katup aorta. Katup nitral adalah katup yang menghubungkan serambi kiri dan bilik kiri jantung. Sedangkan katup aorta menghubungkan bilik kiri dengan pembuluh aorta. Selain itu, kebocoran katup juga disebabkan putusannya jaringan penunjang katup karena infeksi kuman lain atau lantaran lemahnya penunjang katup. Akibatnya, kerja jantung bertambah berat sehingga bisa mengalami gagal jantung. Pada keadaan itu, penderita tidak mampu lagi melakukan pekerjaan berat maupun ringan dan harus segera mendapat pengobatan.

Selain akibat serangan kuman, penyebab jantung bocor adalah kelainan bawaan dan kemunduran fungsi dan morfologi jantung seiring bertambahnya usia. Kebocoran akibat kelainan bawaan biasanya terjadi pada septum, dinding pembatas antara ventrikel bagian kanan dan kiri bilik jantung. Cacat bawaan itu dinamai ventricular septal defect (VSD). Gejalanya pun bermacam-macam tergantung tingkat kebocoran dan jenis katup yang bocor. Jika tingkat kebocoran kecil, maka gejala pun munculnya lamban, kata dr Otte. Jika kebocorannya besar, gejala muncul tiba-tiba. Namun, gejala yang lazim timbul adalah sesak napas, kadang disertai pembengkakan perut dan kaki.

Pengobatan pun tergantung tingkat kebocoran jantung. Pada tingkat kebocoran ringan, biasanya pasien diberi obat dekongestan alias peluruh dahak dan obat peluruh urine. Intinya obat yang diberikan harus mampu meringankan beban kerja jantung, kata dokter spesialis jantung lulusan Universitas Indonesia itu. Namun, jika terjadi kemunduran, katup jantung pasien diganti dengan katup buatan dari plastik atau logam. Tentunya melalui operasi, ujarnya.

Kaya mineral

Khasiat sarang semut mengatasi jantung bocor diduga akibat kandungan sarang semut yang kaya mineral. Itu dibuktikan melalui riset oleh Dr Ir M Ahkam Subroto M App Sc APU, peneliti Pusat Penelitian dan Pengembangan Bioteknologi. Sarang semut mengandung 0,37 g kalsium, 68,58 mg natrium, dan 3,61 g kalium per 100 g. Dalam metabolisme tubuh, kalsium dan natrium berperan memperbaiki kerja jantung dan impuls saraf. Sedangkan kalium berperan mengatur ritme jantung.

Jika kebocoran jantung disebabkan infeksi kuman, maka senyawa yang berperan mengatasinya adalah flavonoid. Menurut Ahkam, dalam banyak kasus flavonoid berperan langsung sebagai antibiotik dengan mengganggu fungsi mikroorganisme seperti bakteri atau virus. Senyawa flavonoid terkandung dalam serbuk maupun ekstrak air sarang semut.

Sebaliknya menurut dr Otte, flavonoid dan tanin-senyawa yang terkandung dalam tumbuhan sarang semut-tidak bisa mengobati jantung bocor. Operasi satu-satunya cara mengatasi jantung bocor, katanya. Ahkam mengakui, mekanisme sarang semut mengatasi gangguan jantung belum terungkap. Untuk itu perlu diteliti lebih lanjut. Meski begitu, toh Meyty telah merasakan manfaatnya. (Imam Wiguna/Peliput: Sardi Duryatmo, dan Syalita Fawnia R)

Di Antara Tiga Pilihan

Oleh trubus

Kamis, 01 Juni 2006 11:04:43

Klik: 957



Periode 2005-2006 memang dianggap sebagai surga bagi para pengguna, produsen, dan pengamat herbal. Dua tahun ini luar biasa. Banyak muncul obat tradisional baru ke pentas nasional. Itu memotivasi para peneliti lebih bergairah melakukan riset, kata Dr Subagus Wahyuono, farmakolog di Fakultas Farmasi Universitas Gadjah Mada.

Para produsen pun sigap menangkap peluang dengan mengusahakan obat tradisional yang paling gres: buah merah, VCO, dan sarang semut. Di tengah serbuan herbal itu, para pengguna dituntut cerdas dan bijak untuk memilih sesuai kebutuhan.

Dari pengamatan Trubus, produk buah merah, VCO, dan sarang semut yang ada di pasar menyatakan diri sebagai panasea: penyembuh segala penyakit. Sebut saja kanker, jantung, liver, diabetes, TBC, dan maag. Pada kenyataannya tidak demikian. Kandungan ketiganya berbeda. Khasiatnya bisa sama, tapi bisa juga berbeda. Karena itu masyarakat harus jeli, kata Dr Muhammad Ahkam Subroto, ahli peneliti utama di Pusat Penelitian Bioteknologi Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (LIPI).

Para penderita yang ingin cepat sembuh kerap secara bergantian mengonsumsi buah merah, VCO, dan sarang semut. Padahal menurut Ahkam, tanpa aturan pasti cara itu justru tidak efektif. Kita tidak tahu mana yang menghasilkan efek sembuh, kata doktor dari University of New South Wales, Sydney, itu.

Kanker

Menurut Ahkam, secara empiris sarang semut dapat menyembuhkan segala jenis kanker kecuali kanker nasofaring. Dalam pengamatan saya, kecepatan menyembuhkan penderita kanker dengan sarang semut lebih cepat. Bisa hanya dalam tempo 2-3 bulan, kata peneliti yang meriset sarang semut, VCO, dan buah merah itu. Reaksi sarang semut dalam tubuh lebih cepat karena larut di dalam air. Buah merah yang berbentuk minyak lebih sulit diserap tubuh.

Hipotesis Ahkam, ada senyawa tertentu yang bersifat antikanker pada ekstrak sarang semut. Paling tidak ada 3-5 senyawa aktif, ujarnya. Ia menduga senyawa aktif itu mengalahkan sel kanker dengan 2 mekanisme: apoptosis dan sitotoksis. Yang disebut pertama bekerja dengan mengembalikan kemampuan sel kanker untuk mati. Lazimnya, sel kanker berkembang terus karena kehilangan kemampuan untuk mati. Sitotoksis berarti senyawa aktif langsung membunuh sel kanker.

Buah merah juga diklaim mampu menyembuhkan kanker. Namun, pengalaman empiris menunjukkan buah merah paling efektif menyembuhkan kanker payudara dan rahim. Yang paling aman, 1 sendok makan sehari, ujar Ahkam. Sementara pada kasus VCO, tak ada laporan empiris yang menyatakan minyak kelapa murni bisa menyembuhkan kanker.

Diabetes dan jantung

Lain halnya bila VCO digunakan sebagai terapi diabetes. Penyakit gula darah efektif dikendalikan dengan VCO. Asam lurat dan asam kapriat pada VCO membantu pengeluaran hormon insulin. Ia juga mudah diabsorpsi dalam kondisi apa pun. Makanya komplikasi pada Diabetes mellitus dapat dicegah dengan VCO, kata Prof Dr Susilo Wibowo MS Med SPAnd, dosen Fakultas Kedokteran,

Universitas Diponegoro.

Menurut Susilo, peran VCO pada penderita diabetes tak terbatas pada sekresi insulin dan penyerapannya. Asam lemak rantai sedang pada VCO yang meluruhkan kolesterol jahat dalam tubuh sangat menguntungkan penderita diabetes. Mereka dapat terhindar dari penyakit yang berujung stroke. Sebut saja jantung dan sumbatan pada pembuluh darah lain. Reaksi unik VCO dalam tubuh pun mencegah komplikasi diabetes yang paling ditakuti kaum adam: disfungsi ereksi.

Ahkam mengamini Susilo. Dibanding buah merah dan sarang semut, VCO paling cocok untuk diabetes. Sarang semut belum terbukti empiris untuk diabetes, ujarnya. Namun, pengobatan kanker dengan sarang semut pada penderita yang juga mengidap diabetes tetap aman. Kandungan karbohidrat pada sarang semut merupakan karbohidrat kompleks. Ia tak sempat diolah tubuh menjadi glukosa. Sedang buah merah hanya cocok untuk mencegah diabetes. Ia bersifat menghambat pembentukan gula dari karbohidrat.

Akibat mikroorganisme

Terkait penyakit akibat mikroorganisme seperti TBC, riset Ahkam, sarang semut tidak mempunyai sifat antimikroba. Lihat ini bakteri gram positif dan gram negatif tetap berkembang meski diberi ekstrak sarang semut, katanya sambil menunjukkan foto cawan petri yang menggambarkan aktivitas bakteri. Itu berbeda dengan perlakuan VCO. Aktivitas hampir semua jenis cendawan, bakteri, dan virus tertekan.

Pada buah merah, aktivitas antimikroorganisme juga ditemukan, tapi tidak kentara. Buah asal Papua itu justru paling kaya antioksidan. Itu superantioksidan. Saya belum menemukannya di buah lain, kata Dr Clara M Kusharto, ahli gizi dari Jurusan Gizi Masyarakat dan Kesehatan Masyarakat, Fakultas Pertanian, IPB. Antioksidan diperlukan tubuh untuk menangkal radikal bebas pemicu kanker.

Belakangan, selain untuk pengobatan, sarang semut, VCO, dan buah merah dimanfaatkan untuk menjaga stamina. Ahkam mengingatkan dosis aman perlu diperhatikan agar tidak terjadi keracunan. Untuk kebugaran, dosis VCO sebanyak 1 kali 1 sendok makan. Sarang semut sebaiknya hanya seminggu sekali dari 1 sendok yang diekstrak. Artinya, 1 sendok makan sarang semut direbus dalam 2 gelas air selama 15 menit atau sampai tersisa 1 gelas. Larutan itu diidamkan lalu disaring, baru diminum. Buah merah, seminggu sekali, 1 sendok makan.

Sebetulnya, testimoni pasien yang mengaku sembuh dengan sarang semut, VCO, dan buah merah tak terbatas pada penyakit-penyakit di atas. Sebut saja sarang semut. Ia secara tradisional dipakai sebagai pemacu gairah pria dan obat sakit maag, infeksi hati, dan lambung. Menurut Subagus Wahyuono, hal tersebut bisa saja terjadi secara tak langsung. Sarang semut juga mengandung glikosida. Diduga glikosida itu berperan sebagai imuno stimulan untuk meningkatkan kekebalan tubuh.

Pun VCO, asam laurat yang terkandung di dalamnya diakui para ahli dapat menstabilkan metabolisme tubuh. Karena itu dapat dipahami banyak laporan seperti penyakit liver, kejang pada epilepsi, ketergantungan narkoba, dan gangguan prostat dapat dibantu kesembuhannya oleh VCO. Begitu juga buah merah. Minyak Pandanus conoideus dilaporkan membantu penyembuhan penyakit lain seperti paru-paru dan Aids. Menurut Ahkam, banyak pakar menduga selain sebagai antioksidan buah merah dapat berperan sebagai peningkat kekebalan tubuh. Ia menyembuhkan penyakit-selain kanker-dengan cara tak langsung. **(Destika Cahyana/Peliput: Sardi Duryatmo)**

Boks Mini Topik Utama edisi Juni 2006

Oleh trubus

Kamis, 01 Juni 2006 10:44:41

Klik: 145



Ambeien

Bagaimana rasanya hidup 40 tahun bersama wasir? Merepotkan. Begitulah yang dirasakan Hundoro (68 tahun) terutama berkaitan dengan urusan ke belakang karena ia harus memasukkan kembali daging yang keluar dari rektum. Pengusaha roti di Jayapura, Papua, itu juga tak tahan duduk berlama-lama. Dua tahun silam, derita panjang itu berakhir setelah ia rutin minum rebusan sarang semut 3 gelas sehari. Daging yang biasanya keluar itu pun kini tak pernah nongol lagi. ***

Asam Urat

Asam urat-berkadar 7- kerap memenjarakan Heny DJ Latupapua di rumah. Bila kambuh, kedua kaki bengkak dan sakit sehingga ia tak lagi mampu melangkah. Atas saran penduduk Hubikossi, Papua, peneliti Kebun Biologi Wamena itu meminum 2 gelas rebusan sarang semut sehari. Dua 2 hari kemudian, rasa sakit dan bengkak berangsur-angsur berkurang. Penyakit yang diderita Heny selama 2 tahun itu pun sembuh. Sekarang kalau ada gejala serangan, saya buru-buru minum sarang semut.***

Gigi

Lebih baik sakit gigi daripada sakit hati, begitu syair lagu yang dilantunkan penyanyi Megy Z. Itu tak selamanya benar. Sakit gigi juga menyisakan lara berkepanjangan seperti dialami Ratnawati Prihandini (38 tahun). Gigi geraham kanan dan kiri atas; kanan dan kiri bawah bolong. Dokter gigi di sebuah rumah sakit menyarankan bedah mulut untuk mengangkat gigi geraham yang busuk. Namun, ia menolak. Dampaknya sakit kepala hebat dan pandangan kabur. Sebulan setelah rutin minum sarang semut, geraham yang busuk itu akhirnya hilang. ***

Riset Ilmiah Sarang Semut

Oleh trubus

Kamis, 01 Juni 2006 10:35:51

Klik: 536



Hasil diagnosis dokter Samuel menyebutkan, Mona Pangkey mengidap tumor akibat kelainan kelenjar. Kabar itu terasa menyakitkan bagi ibu satu anak itu. Resep dari dokter segera ia tukarkan di apotek lantaran hasrat untuk sembuh begitu besar. Sayang, impian sembuh bagai fatamorgana yang sulit direngkuh. Setahun mengkonsumsi obat-obatan yang disarankan dokter, penyakit maut itu masih bercokol. Itulah sebabnya, Mona melirik pengobatan herbal.

Namun, jalan penyembuhan itu pun tak memberi banyak harapan. Sakitnya tak kunjung membaik. Saya sangat khawatir dan gelisah karena saya sudah berkeluarga dan mempunyai seorang anak kecil, katanya. Kegelisahannya memuncak tatkala tumor itu meranum, lalu pecah. Nanah dan darah mengalir deras dari luka itu. Ia merasakan nyeri yang sangat sehingga selama 3 pekan beristirahat.

Meski demikian harapan untuk sembuh tak pernah putus. Ketika suaminya membawa serbuk sarang semut dari teman sejawat, harapan itu meletup-letup. Maklum, di kemasan memang tertulis, sarang semut antara lain mampu mengatasi tumor dan kanker. Hari itu, pada pertengahan 2005, mulailah Mona Pangkey meminum rebusan serbuk sarang semut.

Yang disebut sarang semut bukan sarang yang dibuat oleh semut dan menggantung di pohon-pohon. Sarang semut nama sekelompok tumbuhan epifit yang menempel di pohon. Kelompok tumbuhan itu terdiri atas 2 genus *Myrmecodia* dan *Hydnophytum* dengan belasan spesies. Umbi kedua jenis tumbuhan anggota famili Rubiaceae itu menggelembung dipenuhi duri tajam. Di dalam umbi itulah terdapat labirin-labirin yang dihuni oleh semut dan cendawan.

Daging umbi tanaman itulah yang diris tipis-tipis, dijemur, dan dikemas dalam plastik transparan. Ramuan itu disodorkan kepada Mona Pangkey oleh sang suami. Setiap hari ia 3 kali minum rebusan sarang semut masing-masing segelas. Sebulan berselang, benjolan di leher hilang sama sekali bersamaan dengan mengeringnya luka dan lenyapnya sakit saat mengunyah.

Mona penasaran dengan kejadian itu. Pada September 2005 ia memeriksakan diri ke dokter yang dulu menyarankan untuk mengoperasi tumornya. Dokter terheran-heran saya sudah sembuh. Lalu dokter menanyakan apakah saya minum obat lain? Karena katanya selama ini pasien-pasiennya penyakit yang sama, tidak pernah bisa sembuh secepat yang saya alami, paparnya.

Terbukti

Secara empiris sarang semut tak hanya tokcer menyembuhkan tumor atau kanker. Penyakit-penyakit lain yang berhasil diatasi oleh kerabat kacapiring itu antara lain bronkitis, diabetes mellitus, hipertensi, jantung koroner, dan stroke (**baca: Sang Penambal Jantung Bocor**, halaman 16- 17). Oleh karena itu kini banyak pasien menyandarkan harapan kesembuhan pada sarang semut seperti dialami Mona Pangkey.

Kesembuhan Mona Pangkey bukan sekadar kebetulan belaka. Para peneliti negeri jiran membuktikannya melalui serangkaian riset ilmiah. Dalam uji *in vitro*, anggota famili Rubiaceae itu terbukti tokcer mengatasi sel kanker. Yang membuktikan kemampuan itu adalah Qui Kim Tran dari *University National of Hochiminch City* dan koleganya seperti Yasuhiro Tezuka, Yuko Harimaya, dan Arjun Hari Banskota. Ketiga orang sejawat Qui itu bekerja di *Toyama Medical and Pharmaceutical University*.

Qui Kim Tran mengambil *by ki nam*-sebutan sarang semut di Vietnam-dari Tinh Bien, Provinsi

Angiang dan Provinsi Lamdong. Di negeri lumbung beras itu sarang semut secara tradisional dimanfaatkan untuk mengatasi beragam penyakit seperti diare, hepatitis, keputihan, malaria, dan rematik.

Tumbuhan berbobot 2-3 kg itu kemudian diekstrak dengan berbagai pelarut seperti air, methanol, dan campuran methanol-air. Mereka lantas menumbuhkan 3 sel kanker yang amat metastasis alias mudah menyebar ke bagian tubuh lain seperti kanker serviks, kanker paru, dan kanker usus.

Masing-masing hasil ekstraksi itu lalu diberikan kepada setiap sel kanker. Hasilnya menakjubkan, sarang semut mempunyai aktivitas antiproliferasi. Dalam dunia kedokteran, proliferasi berarti pertumbuhan sel yang amat cepat dan abnormal. Kanker memang berarti pertumbuhan sel yang cepat dan tak terkendali. Antiproliferasi berarti menghambat proses perbanyakan sel itu, papar dr Willy Japaries MARS, dokter alumnus Universitas Indonesia.

Seperti dikutip *Biology Pharmaceutical Bulletin*, periset itu menuturkan, Seluruh ekstrak sarang semut menekan proliferasi sel tumor manusia. Dalam uji itu terbukti tingkat efektivitas EC50 mencapai 9,97 mg/ml pada ekstrak methanol. Artinya hanya dengan dosis kecil, 9,97 mg/ml, ekstrak sarang semut mampu menekan 50% laju pertumbuhan sel kanker. Sedangkan EC50 pada ekstrak air 22,3 mg/ml; campuran methanol-air, 11,3 mg/ml. Riset itu seperti meneguhkan pengalaman empiris banyak orang yang sembuh dari kanker. Menurut Hendro Saputro, produsen sarang semut di Wamena, Papua, secara empiris sarang semut mampu mengatasi beragam jenis kanker, selain kanker nasofaring.

Flavonoid

Menurut Prof Dr Sumali Wiryowidagdo, guru besar Jurusan Farmasi Universitas Indonesia, tanaman epifit seperti sarang semut memang potensial sebagai obat. Jika tanaman hidup bersimbiosis dengan tanaman lain, kaya metabolit sekunder. Ada yang berasal dari tanaman inang maupun epifit itu sendiri, ujar Sumali. Semua makhluk memiliki metabolit primer yang sangat dibutuhkan antara lain karbohidrat, protein, lemak, dan asam lemak. Sedangkan metabolit sekunder seperti alkaloid, terpenoid, steroid, dan glikosida tak mutlak ada.

Senyawa aktif apa yang terkandung dalam sarang semut? Uji penapisan yang dilakukan oleh Dr Muhammad Ahkam Subroto dari Pusat Penelitian dan Pengembangan Bioteknologi membuktikan, sarang semut mengandung flavonoid dan tanin. Dengan ditemukannya senyawa flavonoid dan tanin, sarang semut sangat berpotensi menjadi fitofarmaka setelah melewati serangkaian uji, ujar Prof Dr Sidik, guru besar Farmakologi Universitas Padjadjaran.

Bagi tubuh, flavonoid berfungsi sebagai antioksidan sehingga ampuh mencegah sekaligus mengatasi serangan kanker. Mekanisme kerja flavonoid dalam mengatasi kanker dengan menginaktivasi karsinogen, penghambatan siklus sel, dan induksi apoptosis. Sumali Wiryowidagdo, mengingatkan untuk tak terlalu lama ketika merebus sarang semut. Tujuannya agar flavonoid yang dikandung tidak rusak. Kalau dilakukan perebusan pada suhu 90oC hanya boleh 15 menit, ujarnya.

Mengenai kandungan flavonoid dan tanin, Prof Dr Elin Yulinah Sukandar, guru besar Farmasi ITB mengatakan, sulit menganalisis lantaran tergantung senyawa yang diikat. Flavonoid dan tanin terdiri atas banyak senyawa. Bentuknya bervariasi, masing-masing mempunyai fungsi tersendiri, dari antioksidan, antialergi, sampai antibakteri, kata doktor Farmakologi itu. Hingga tulisan ini diturunkan, Muhammad Ahkam masih menguji elusidasi untuk mengetahui jenis tanin dan flavonoid.

Masih ada kegunaan lain flavonoid: meningkatkan air susu ibu. Menurut ahli gizi Institut Pertanian Bogor, Ahmad Sulaeman PhD, flavonoid bersifat laktagogal yang mengandung hormon penting untuk merangsang dan melancarkan air susu ibu. Itulah yang dialami oleh Tri Wayat Turyanti (34 tahun) saat melahirkan bayi kembar 4 tahun lalu. Produksi ASI-nya tak mencukupi kebutuhan Ari

Tegar Pambudi dan Ario Pangestu-nama kedua bocah kembar itu. Namun, 2 pekan setelah melahirkan ia rutin minum rebusan sarang semut produksi ASI berlimpah. Perempuan kelahiran Jayapura 24 Oktober 1971 itu juga merasa lebih fit dan tak mudah lelah.

Di samping itu nongon-sebutan sarang semut di Lembah Baliem-juga mengandung tokoferol (lihat tabel: Senyawa Aktif Sarang Semut). Tokoferol mirip vitamin E yang berefek antioksidan efektif. Menurut Prof Dr Elin Yulinah Sukandar, guru besar Farmasi ITB, kandungan tokoferol itu cukup tinggi. Tokoferol berfungsi sebagai antioksidan dan antikanker. Ia menangkal serangan radikal bebas dengan cara antidegeneratif, katanya.

Senyawa kaya vitamin E itu juga berfaedah sebagai antipenuaan. Bila kita mengkonsumsi banyak lemak dan radikal bebas, dengan adanya tokoferol akan mengatasinya, ujar ahli Ahmad Sulaeman PhD. Doktor ahli nutrisi alumnus University of Nebraska Lincoln itu mengungkapkan, peran vitamin E bagi kesehatan amat vital. Ia mencegah asam lemak tak jenuh, komponen sel membran dari oksidasi oleh radikal bebas.

Tingginya peroksidasi komponen itu memicu serangan penyakit degeneratif seperti beragam kanker, diabetes mellitus, dan jantung. Nah, tokoferol dalam sarang semut mencegah terjadinya peroksidasi alias menekan serangan penyakit. Kebutuhan tokoferol pria dewasa 15 mg per hari. Dari konsumsi sarang semut itu saja sudah tercukupi, berlebih malah. Apakah justru berdampak buruk? Ahmad Sulaeman mengatakan, konsumsi tokoferol berlebih tetap aman. Bahkan bila dosisnya sampai 800 mg per hari juga masih aman, ujar dosen Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga IPB itu.

Sulaeman mengatakan, sarang semut berfaedah sebagai pangan fungsional. Maksudnya, memberikan nilai gizi sekaligus bermanfaat bagi kesehatan. Contoh, kandungan kalium berguna bagi penderita hipertensi. Karbohidrat terdiri atas pati dan serat yang bermanfaat mencegah serangan jantung koroner dan kardiovaskuler.

Pulih kembali

Riset ilmiah lain juga dilakukan oleh Muhammad Ahkam Subroto untuk menjamin keamanan konsumen sarang semut. Penghujung Maret 2006 ia menguji tingkat keamanan konsumsi sarang semut. Ekstrak air tumbuhan obat itu diberikan kepada 3 kelompok mencit; 1 kelompok lain, kontrol-tak diberi ekstrak. Setiap kelompok mencit terdiri atas 10 ekor masing-masing 5 jantan dan betina berumur 3 bulan serta berbobot 16 gram.

Delapan jam setelah dipuaskan, 3 kelompok mencit diberi ekstrak sarang semut dengan dosis 7,5 mikroliter untuk kelompok I, 75 mikroliter (II), dan 750 mikroliter (III). Ekstrak diberikan secara oral. Jika dikonversi pada manusia berbobot 50 kg, dosis 7,5 mikroliter setara 30 sendok makan. Dosis percobaan lazimnya hanya 2 g. Dosisnya memang dilipatgandakan untuk mengetahui tingkat keracunan, ujar doktor alumnus University of New South Wales Sydney, Australia.

Hasilnya? Hingga hari ke-5, pemberian ekstrak sarang semut untuk semua dosis belum mempengaruhi kinerja ginjal, hati, jantung, limpa, organ reproduksi, dan paru. Artinya, ke-6 organ itu masih berfungsi normal. Pada hari ke-12 organ mencit kelompok I dan II tak ada perubahan bila dibandingkan dengan kelompok kontrol. Namun, ginjal kelompok III terjadi degenerasi dan lisis pada sel epitel tubuli.

Sedangkan ginjal kelompok I dan II baru mengalami degenerasi pada hari ke-19. Pada hari yang sama, hati semua kelompok melemap. Hanya 2 organ itulah yang mengalami gangguan; 4 organ lain, tetap berfungsi dengan baik. Yang menggembirakan kerusakan ginjal dan hati bersifat reversibel alias pulih kembali pada hari ke-23. Itu berarti daya tahan sel sudah beradaptasi.

Aman

Riset itu membuktikan, konsumsi 3 kali 1 sendok makan lokon-sebutan sarang semut di Wamena-per hari masih sangat aman. Soal keamanan juga ditindaklanjuti Ahkam melalui uji toksisitas kronis. Satwa pengerat kembali menjadi kelinci percobaan. Mereka dibagi dalam 2 kelompok, masing-masing terdiri atas 5 jantan dan 5 betina. Kelompok A diberi 1.500 mikroliter; kelompok B, 3.000 mikroliter ekstrak air sarang semut.

Meski dosis ditingkatkan hingga 400 kali, 3 pekan berselang tak seekor *Mus cervicolor* pun meregang nyawa. Anggota bangsa Rodentia itu sehat walafiat. Itulah sebabnya uji toksisitas akhirnya dihentikan. LD50 (lethal dosage, dosis mematikan, red) tak ditemukan. Jadi rupanya dengan konsentrasi 400 kali belum cukup toksik untuk mematikan. Itu berita bagus, walau kita mungkin harus cari sampai dosis ditingkatkan 1.000 kali. Namun, dosis itu kan sudah keterlaluan, ngga mungkin orang konsumsi sampai satu kilo, ujar ahli peneliti utama LIPI itu.

Ahka menyimpulkan, angka LD50 sarang semut amat tinggi sehingga keamanan konsumen terlindungi. Menurut Prof Dr Sumali kriteria obat yang bagus jika dosis efektif berjauhan dengan LD50. Harap mafhum, konsumsi herbal umumnya tanpa pengawasan dokter. Makin tinggi hasil toksisitasnya makin bagus sebagai obat, kata Sumali. Bandingkan dengan kemoterapi, misalnya, yang dosis mematakannya hanya 10 kali, sementara sarang semut, dosis hingga 400 kali pun belum terjadi kematian.

Dengan temuan riset itu keselamatan konsumen sarang semut memang terjaga. Selain itu konsumen juga mempunyai banyak pilihan obat untuk menanggulangi gempuran beragam penyakit. Sekadar menyebut contoh ada minyak buah merah, virgin coconut oil alias minyak kelapa murni, dan sarang semut. Konsumen tak perlu pening memilih penyembuh. Sebab, masing-masing mempunyai pemanfaatan berbeda (**baca: *Di Antara Tiga Pilihan*, halaman 22-23**).

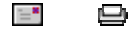
Riset ilmiah yang dilakukan berbagai pihak memang baru langkah awal untuk menyibak misteri sarang semut. Sehendep-sebutan sarang semut di suku Yali-mesti melewati beragam uji lain seperti uji in vivo dan uji klinis untuk membuktikan keampuhannya sebagai panasea alias obat beragam penyakit. Uji in vitro saja belum cukup lantaran, Uji in vitro belum menjamin keberhasilan in vivo. Banyak faktor seperti hormon dan mekanisme kerja tubuh lain yang berpengaruh, ujar Japaries. (**Sardi Duryatmo/Peliput: Dian Adijaya, Imam Wiguna, Syalita Fawnia, & Vina Fitriani**)

Sarang Semut Vs Penyakit Maut

Oleh trubus

Senin, 01 Mei 2006 11:18:07

Klik: 3073



Dokter di Rumah Sakit Dian Harapan Sentani mendiagnosis Yulia sakit maag. Lantaran tak puas dengan diagnosis itu ibunda Ni Gusti Ayu Marsella itu mengunjungi kamar praktek dokter John Manangsang. Dokter alumnus Universitas Indonesia itu mengatakan, Yulia menderita infeksi hati dan lambung. Kembali ke rumah, Yulia Merlina Wiryani disiplin menelan obat dokter sehingga sakitnya mereda.

Sayang, itu cuma berlangsung singkat, 4 hari. Begitu obat-obatan habis, penderitaan itu kembali menghampirinya. Tak mampu menahan sakit, ibu satu anak itu terduduk di kursi rumahnya. Namun, sebelumnya ia sempat menghubungi sang paman untuk segera datang dan membawa sarang semut. Setahun silam, pamannya pernah memberikan tanaman obat itu untuk mengatasi gejala kulit kuning dan hasilnya menggembirakan.

Karena saat itu kondisinya membaik, ia ingin mencobanya lagi. Sesendok ekstrak sarang semut? nama tumbuhan anggota famili Rubiaceae, bukan sarang yang dibuat oleh semut? direbus dalam 2 gelas air. Setelah mendidih dan tersisa segelas, disaring, dan diminum sekaligus. Frekuensi konsumsi 3 kali sehari masing-masing 1 gelas. Dalam waktu 3 hari warna kuning kulitnya berangsur-angsur hilang. Napasnya kembali normal dan ia kembali bertenaga. Hingga sekarang, keluhan seperti di atas tak pernah dialami Yulia.

Panasea

Bukan hanya Yulia yang merasakan faedah sarang semut. Odilia Agnes Horoni di Jayapura, Papua, juga sembuh tumor setelah rutin mengkonsumsi ramuan sarang semut. Perempuan 40 tahun itu semula mengidap tumor di leher sebelah kanan sebagaimana hasil diagnosis dokter di Rumah Sakit Dok II Jayapura. Hanya dalam sebulan benjolan itu berkembang hingga seukuran telur puyuh.

Perempuan kelahiran 1 Oktober 1966 itu menuruti saran dokter untuk operasi. Namun, apa lacur, belum lagi luka mengering, tumor tumbuh lagi di dekat luka lama. Keruan saja ibu 3 anak itu cemas. Saran untuk operasi ulang ditampik lantaran hasilnya kurang memuaskan. Agnes memilih jalan penyembuhan lain. Atas saran seorang rekan kerja, ia akhirnya mengkonsumsi air rebusan sarang semut. Dosis dan frekuensi sama dengan yang diminum Yulia.

Dua bulan berselang, tumor enyah. Benjolan itu hilang. Bekas jahitan juga ngga ada. Coba lihat sendiri,? katanya kepada *Trubus* sembari menyibak rambutnya yang tergerai. Masih banyak penyakit lain yang secara empiris disembuhkan oleh sarang semut. Sekadar menyebut beberapa contoh yang ditemui *Trubus* adalah asam urat, jantung, kanker payudara, lever, rematik, stroke, dan wasir. Tumbuhan itu bagai panasea alias obat beragam penyakit.

?Secara empiris hampir semua jenis kanker dapat disembuhkan. Yang belum ada contoh kasusnya hanya kanker nasofaring,? ujar Hendro Saputro, produsen sarang semut di Wamena, Papua. Sekali lagi sarang semut bukanlah sarang yang dibuat oleh semut. Ia nama tumbuhan meski membawa-bawa nama hewan seperti halnya tanduk rusa *Platycerium coronarium*. Hasil identifikasi Dr Eko Baroto Waluyo dari Pusat Penelitian Biologi LIPI menyebutkan spesies sarang semut itu *Myrmecodia pendans* (baca: Mereka Terlibat Cinta Segitiga, halaman 16 ?17).

Segitiga

Caudex? bagian umbi sarang semut? akan menggelembung seiring bertambahnya umur. Ada yang berbobot 0,5?5 kg. Permukaannya dipenuhi duri tajam untuk melindungi dari pemangsa herbivora. Nah, di bagian dalam caudex itu terdapat labirin yang dihuni ratusan semut. Pusat

Penelitian dan Pengembangan Zoologi mengidentifikasi semut di dalam labirin sebagai *Ochetellus* sp.

Selain semut, cendawan endofit juga menghuni nongon ?sebutan sarang semut di daerah Tiom, Wamena. Ketiga makhluk hidup itu ?sarang semut, semut, dan cendawan ?saling bersimbiosis. Semut merasa nyaman tinggal di sana karena sarang semut dapat mempertahankan perubahan suhu 2?30C. Ketika suhu malam terlampau dingin, misalnya, sarang semut dapat menaikkannya sehingga kondisinya tetap nyaman bagi semut.

Kadar gula sarang semut juga amat tinggi yang berfaedah sebagai sumber pakan bagi semut. Itu terungkap setelah Dr Muhammad Ahkam Subroto, peneliti Pusat Penelitian Bioteknologi LIPI, meriset tumbuhan itu. Menurut doktor Bioteknologi alumnus University of New South Wales itu sarang semut mengandung 85% glukosa.

Yang menggembirakan, glukosa dalam sarang semut termasuk jenis kompleks, bukan glukosa sederhana. Menurut Ahkam glukosa kompleks seperti glukon berpotensi sebagai obat?termasuk obat Diabetes mellitus sekalipun.

Memuaskan

Secara turun-temurun sebetulnya sarang semut telah digunakan sebagai tumbuhan obat oleh masyarakat pedalaman bagian barat Wamena, Papua. Suku-suku di Bogondini dan Tolikara lazim memanfaatkannya untuk mengatasi rematik dan asam urat. Malahan bila babi mereka sakit pun diberi rebusan sarang semut. Papua memang salah satu gudangnya sarang semut. Selain *Myrmecodia pendans*, di sana terdapat 9 spesies lain.

Ahli gizi Dr Mien Karmini yang sempat eksplorasi di Papua pada 1995 menemukan, sarang semut sebagai campuran bubur dan minuman sehari-hari. ?Sarang semut dipercaya meningkatkan imunitas tubuh dan memberikan energi,? kata Mien. Saat itu ia tergerak untuk meneliti kandungan sarang semut. Sayangnya, waktu itu ia kesulitan memperoleh sarang semut sebagai bahan penelitian.

Sebaliknya, suku-suku di bagian tengah Lembah Baliem tak mengenal sarang semut sebagai tumbuhan obat. Bimela Kalole, warga Habema, di bawah Puncak Trikora, yang usianya lebih dari separuh abad mengatakan, sarang semut dibiarkan membusuk di cabang-cabang pohon. Hendro mengolah tumbuhan epifit itu setelah seorang tamunya dari pedalaman Wamena mengatakan lokon ?sebutan sarang semut di Lembah Baliem ? berkhasiat obat.

Pengusaha kopi organik itu semula abai. Namun, 2 bulan kemudian ia minta tolong karyawannya yang kebetulan berasal dari daerah pedalaman Wamena untuk mencari tumbuhan dimaksud. Setelah diolah dan diminum sendiri, ia merasa lebih bugar. Hendro lantas memberikan serbuk tanaman anggota famili Rubiaceae itu kepada beberapa kerabat yang mengidap penyakit akut.

Hasilnya memuaskan. Hundoro, contohnya, selama 40 tahun mengidap wasir yang amat tergantung pada obat. Gumpalan daging kerap keluar dari rektum saat berhajat. Namun, setelah 2 bulan rutin minum rebusan sarang semut, pria kelahiran 28 Maret 1938 itu sembuh. Meski banyak menyembuhkan beragam penyakit maut, hingga hari ini belum diketahui mengapa tumbuhan sarang semut itu berkhasiat.

Harap maaf, riset sarang semut di dunia memang masih minim. Ahkam yang 3 bulan memburu hasil penelitian tentang sarang semut di berbagai penjuru dunia, hanya menemukan riset soal ekologi, taksonomi, dan etnobotani.

Aman

Dr Muhammad Ahkam Subroto mencoba mengungkap misteri sarang semut melalui serangkaian riset. Itulah riset pertama di dunia yang bakal menyingkap tabir senyawa aktif tanaman kerabat gambir. Ahli peneliti utama LIPI itu meneliti toksisitas sarang semut. Hasilnya, dosis yang selama ini dikonsumsi masyarakat ? 3 gelas sehari ? masih aman. Salah satu kriteria obat yang bagus bila

dosis efektif berjauhan dengan LD50 alias *lethal dosage* (dosis mematikan).

? Itu syarat utama bagi herbal, kata Ahkam. Sebab, konsumsi herbal umumnya tanpa pengawasan dokter. Pada percobaan dengan hewan, jika LD tinggi justru aman bagi konsumen. Pada uji coba, ? Dosis sarang semut dilipatgandakan sampai 100 kali, tetapi kelihatannya masih terlalu rendah dan belum ada tanda-tanda kematian bagi satwa percobaan. Ini pertanda baik karena LD-nya tinggi, ? katanya. Hingga tulisan ini diturunkan, uji untuk mengetahui LD50 masih berlangsung.

Pria kelahiran Blora 2 Januari 1964 juga menyingkap sebagian senyawa aktif dalam sarang semut seperti antioksidan, flavonoida, glikosida, dan polifenol. Antioksidan diukur dengan nilai hambatan radikal bebas, meski belum diketahui jenis senyawa aktif yang dikandungnya. Kadar antioksidan sarang semut dengan IC50 (inhibition concentrate) sekitar 40%. Artinya, dengan antioksidan 40 ppm dapat menangkal radikal bebas 50%. Semakin kecil angka IC50 kian bagus. Selama ini antioksidan dikelompokkan menjadi 3 golongan. Antioksidan sangat tinggi jika IC50 berkisar antara 10 ? 20; sedang, 21 ? 100; rendah 101 ? 200, dan tanpa antioksidan, lebih dari 200.

Menurut Ahkam, tingginya aktivitas antioksidan itu setara dengan allopurinol, senyawa aktif yang secara komersial diresepkan dokter untuk mengatasi asam urat. Sarang semut juga menghambat enzim xantin oksidase sehingga tak terjadi radikal bebas. Xantin oksidase berlebih memicu penyakit asam urat. Enzim lain yang dapat dihambat agar tidak kelebihan produksi antara lain dismutase, glutathione, dan reduktase. Dismutase berlebih, misalnya, menyebabkan organ hati gagal mendetoksifikasi kasi racun. Dampaknya hati terserang lever atau kanker hati.

Kaya antioksidan

Zat-zat aktif seperti antioksidan, polifenol, dan glikosida itulah yang diduga Ahkam mampu mengontrol beragam penyakit maut. Jenis masing-masing zat aktif itu memang masih terus diteliti dengan metode elusidasi struktur. Benarkah antioksidan, flavonoida, glikosida, dan polifenol mampu menyembuhkan beragam penyakit? Menurut Dr Subagus Wahyuono Apt MSc dari Fakultas Farmasi Universitas Gadjah Mada, glikosida berfungsi sebagai imuno stimulan untuk meningkatkan kekebalan tubuh.

? Antioksidan itu melindungi sel-sel tubuh agar dapat menjalankan pekerjaan dengan baik. Kalau sel bekerja dengan baik, penyakit yang mengganggu fungsi sel seperti kanker dapat dicegah, ? ujar Dr Mangestuti Agil Apt MS, dosen Fakultas Farmasi Universitas Airlangga Surabaya. Meski demikian kelahiran Jakarta 22 April 1950 itu mengatakan, ? Mengenai kandungannya itu saya belum tahu apakah bisa mengobati beragam penyakit, karena polifenol banyak jenisnya. ?

Menurut entomolog (ahli serangga), Dr Wijaya, sarang semut mengandung senyawa antioksidan, vitamin, dan mineral. ? Pada semut, antioksidan berperan dalam pembentukan koloni, menjaga tempat telur jauh dari kuman penyakit, sama seperti pada lebah madu, ? ujar Wijaya. Selain itu sarang semut juga mengandung asam formiat. Hal senada diungkapkan oleh Dr Rosichon Ubaidillah, ahli semut Puslitbang Biologi LIPI.

Rosichon yang kerap keluar-masuk hutan Wamena mengatakan, yang berkhasiat mungkin saliva alias kelenjar liur semut, tanaman, dan mikroba yang berasosiasi dengan semut. ? Yang jelas semut mengandung asam formiat atau asam semut, ? ujar ahli serangga itu.

Ahli pengobatan cina, Prof Muhammad Yusuf beberapa kali mendengar dan melihat tumbuhan sarang semut. Namun, pemilik klinik Citra Insani di Sukabumi itu belum yakin apakah tumbuhan yang dimaksud sama. Yusuf mengatakan sejak 3.000 tahun silam di Cina sarang semut dan semut dimanfaatkan sebagai obat. ? Semut dan sarang semut memperbaiki fungsi ginjal. Ginjal mempengaruhi banyak fungsi tubuh, ? katanya. Willian Aditeja, ahli pengobatan cina lainnya, mengungkapkan, semut berfungsi menghentikan nyeri, mengatasi rematik, dan melancarkan pembuluh darah.

Nonendemik

Sarang semut kini menjadi obat baru untuk mengatasi beragam penyakit maut. Itu tak hanya di Wamena, Jayapura, atau kota-kota lain di tanah Papua. Sebab, beberapa orang yang ditemui Trubus mengatakan rutin mengirimkan sarang semut untuk kerabatnya di luar pulau. Wahyu Winarko, karyawan Dinas Pendidikan Kabupaten Jayawijaya, salah satu di antaranya. Ia rutin mengirimkan potongan sarang semut ke kampung halamannya di Blitar, Jawa Timur.

Tumbuhan epifit itu dimanfaatkan oleh orang tuanya untuk mengatasi pegal, ngilu, dan lelah. Karena hasilnya memuaskan, ia terus mengirimkan lokon. Wahyu memperoleh sarang semut dengan membeli Rp50.000 ?Rp60.000 per umbi. Jamari yang berprofesi sebagai guru SD Holkima, Wamena, juga kerap memburu sarang semut untuk pengobatan kerabatnya.

Pengolahan sarang semut menjadi obat memang relatif mudah. Setelah kulit yang berduri dibuang, daging umbi dijemur, rebus, saring, dan siap minum. Selain itu Hendro juga mengemas sarang semut dalam bentuk kapsul. Rendemen ekstraksi sarang semut relatif kecil. Untuk menghasilkan 1 kg ekstrak sarang semut dibutuhkan 20 kg sarang semut segar (baca: Dari Belantara Menjelma Obat halaman 22 ?23).

Sejak tahun lalu, Hendro Saputro mengolah sarang semut. Sebagian diberikan kepada handai taulan, yang lain diajakan di beberapa kedai. Ketika Trubus berkunjung ke rumahnya di Wamena, Papua, umbi sarang semut menggunung siap olah. Produksi sarang semut itu didistribusikan ke beberapa kota di Jawa dan Papua. Hingga saat ini ratusan pasien beragam penyakit sembuh berkat sarang semut.

Para produsen memperoleh sarang semut dengan berburu di hutan-hutan Papua. Sebetulnya, sarang semut tak hanya terdapat di Papua. Di pulau terbesar itu keragaman sarang semut memang tinggi, 10 varietas terdapat di sana. Selain *Myrmecodia pendans*, di sana juga terdapat *M. jobiensis*, *M. erinacea*, dan *M. alata*. Sebaran *Myrmecodia tuberosa* ada di Ambon, Sumatera Barat, Sulawesi Utara, dan Kalimantan (baca: Papua Nugini Nomor Satu halaman 34 ?35).

Budidaya

Menurut Heny JD Latupapua, peneliti Kebun Biologi Wamena, sarang semut memungkinkan untuk dibudidayakan. Sebab, tumbuhan itu berbunga, berbuah, dan berbiji. Itu juga dikemukakan Dr Tukirin Partomiharjo dari Pusat Penelitian dan Pengembangan Biologi. Doktor ahli epifit dan entomologi alumnus Kagoshima University itu adalah kurator tanaman anggota famili Rubiaceae yang juga kerap mengeksplorasi sarang semut.

Di Australia sarang semut juga dikembangkan dengan teknologi kultur jaringan. Ahkam mengatakan, pengembangbiakan massal melalui kultur jaringan tak mempengaruhi kandungan senyawa aktif sebuah tanaman. Syaratnya dalam budidaya harus dikondisikan (suhu, iklim, intensitas cahaya, nutrisi) seperti habitat aslinya. Dengan pengembangan itu perburuan sarang semut di hutan dapat dibatasi.

Dapat diprediksi, ketika popularitasnya melambung, kian banyak orang memburu sarang semut. Padahal, selama ini para produsen menyandarkan kontinuitas produksi dari kemurahan alam. Bagi konsumen juga mesti hati-hati lantaran sarang semut mudah dipalsukan, bentuknya mirip serbuk kayu biasa berwarna cokelat kehitaman. Sikap itu perlu lantaran peluang sarang semut sebagai obat amat besar.

?Dengan adanya bukti empiris ini sarang semut merupakan sumber baru obat. Banyak senyawa baru yang belum diketahui (jenisnya) dengan aktivitas tinggi,? ujar Dr Muhammad Ahkam Subroto. Oleh karena itu banyak orang yang mendambakan sehat memilih sarang semut sebagai jalan pengobatan. (**Sardi Duryatmo/Peliput: Evy Syariefa, Hermansyah, Karjono, Lastioro Tambunan, Syalita & Rosy Nur Apriyanti**).

Pemacu Gairah

Oleh trubus

Senin, 01 Mei 2006 10:54:05

Klik: 1485



Di sana pria 41 tahun itu mengawasi pembangunan pembangkit listrik. Tentu saja, manajer produksi sebuah perusahaan nasional itu meninggalkan istri dan anak-anaknya. Boleh jadi lantaran kesibukannya? Bram kerap kerja hingga larut malam? menyebabkan ia letih dan capai. Wajar jika staminanya terkuras.

Saat kembali ke Jakarta, rekannya menyodorkan sebotol sarang semut yang terdiri atas 60 kapsul. Ia meminumnya untuk mengusir letih setelah hampir sebulan di luar kota. Setiap hari ia menelan 3 kapsul. Hasilnya? Selain lelahnya hilang, Bram bagai musafir di padang gersang yang menemukan air. Di atas ranjang ketika malam kian menua, ia beberapa kali mereguk kehangatan bersama belahan jiwa tercinta. Itu sesuatu yang tak pernah dilakukannya dalam 10 tahun perkawinannya. Padahal, biasanya, Bram kerap didera sakit usai tiba kembali di rumah di bilangan Bekasi. Namun, setelah rutin mengkonsumsi kapsul sarang semut, gairahnya menggelegak.

Itulah sebabnya ketika *Myrmecodia pendans*, nama ilmiah tumbuhan sarang semut, habis, ia menghubungi rekannya, ?Di mana bisa beli sarang semut lagi??

Dua organ

Bram ingin mengkonsumsi lokon? sebutan sarang semut di Lembah Baliem, Wamena? lagi agar kepuasannya menjulang. Benarkah sarang semut bersifat afrodisiak alias merangsang daya seksual? Secara empiris memang beberapa pasien mengatakan begitu. Setelah meminum rebusan sarang semut libidonya meningkat. Namun, sejauh ini belum ada riset sah yang mendukung bukti empiris itu.

Dr Muhammad Ahkam Subroto, periset yang meneliti senyawa aktif sarang semut, baru bisa menduga-duga. Mungkin sarang semut melancarkan peredaran darah ke penis. Dokter Setiawan Dalimartha yang dihubungi Trubus mengatakan, afrodisiak herba bekerja dengan memperbaiki kerja lever dan ginjal. ?Umumnya jika kedua organ itu bagus, ereksinya juga bagus,? ujar alumnus Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara itu.

Mengapa harus ginjal dan lever? Menurut ilmu kedokteran timur, kedua organ itulah yang paling mempengaruhi ereksi. Ahkam belum dapat menyimpulkan korelasi sarang semut dengan perbaikan kinerja ginjal dan lever. Sebab, hingga hari ini riset tentang sarang semut masih berlangsung. Tabir itu? sarang semut sebagai afrodisiak? semoga tersingkap dalam waktu dekat. (Sardi Duryatmo)

Antilelah

Oleh trubus

Senin, 01 Mei 2006 10:51:43

Klik: 535



Mengelola rumah besar tanpa pramuwisma memang melelahkan. Itulah yang dialami Yulianti di Ciomas, Bogor. Ibu 4 anak itu mudah lelah dan keesokan paginya pegal-pegal. Jika sudah demikian perempuan 46 tahun itu tahu persis apa yang harus dilakukannya. Ia segera merebus 1 sendok sarang semut *Myrmecodia pendans* dalam 2 gelas. Hasil rebusan itulah yang diminum untuk menghalau lelah dan pegal. Karena merasa cocok, ia selalu menyimpan sarang semut sebagai cadangan.***

Gangguan BAB

Meski berobat ke Belanda, kebiasaan Herman buang air besar (BAB) terlalu sering?rata-rata 8 kali sehari?tak kunjung berakhir. Itu jelas mengganggu aktivitasnya. Hendro Saputro, produsen di Wamena, Papua, menyarankan agar Herman mengkonsumsi 2 kapsul sarang semut 3 kali sehari. Sepekan berselang, ia kembali lagi dengan wajah riang. ?Dokter tak dapat menyembuhkan, kamu bukan dokter tapi dapat menyembuhkan.?***

Nyeri Sendi

Adies Latupapua semula tak percaya khasiat sarang semut. Sebagai perawat di Rumah Sakit Jakarta ia lebih percaya obat-obatan yang diresepkan dokter. Untung suaminya pernah minum rebusan sarang semut dan hasilnya menggembirakan. Oleh karena itu, ia pun meminumnya untuk mengatasi nyeri sendi di jari tangannya. Bertahun-tahun penyakit itu kerap kambuh. Namun, setelah 2 kali minum rebusan tumbuhan epifit itu nyeri sendi pun tak pernah kembali.***

Olah Sarang Semut Dari Belantara Menjelma Obat

Oleh trubus

Senin, 01 Mei 2006 07:54:11

Klik: 280



Sejak Hendro, pemilik PT Prima Baliem Subur di Wamena getol mengolah sarang semut, penduduk asal suku Dani yang menetap di kawasan hutan Habema, Lembah Baliem, rajin memburunya. Hutan Habema di ketinggian 1.700 m dpl itu memang gudangnya sarang semut (Baca: **Menyambung Nyawa di Lembah Seribu Honai** hal 30 - 31). Di sanalah dengan kekuatan kaki dan tangan, para lelaki suku Dani memanjat pohon Pakpak untuk memetik lokon - sebutan setempat sarang semut.

Karena jasa suku-suku di sekitar Gunung Trikora itu Hendro tidak kesulitan memperoleh bahan baku. Mereka membawa sarang semut dalam bentuk bongkahan utuh dengan membuang bagian ujung berdaun. Ukurannya mulai sebesar kepalan tangan orang dewasa hingga sebesar balita berumur 4 tahun. Yang diinginkan sebetulnya minimal seukuran kepala orang dewasa, ujar Hendro. Dengan ukuran itu nantinya ekstrak sarang semut yang diperoleh bakal lebih banyak.

Agar khasiat sarang semut tidak hilang, proses pengolahan diawasi ketat. Bahan baku diseleksi, lingkungan kerja bersih, dan proses pemanasan dijaga agar zat-zat yang dibutuhkan tidak hilang, tutur Hendro. Proses yang memakan waktu 4 hari itu menghasilkan serbuk untuk seduhan dan dikapsulkan.

Inilah cara sarang semut diolah menjadi obat. Keterangan

1. Bagian ujung sarang semut yang berdaun dibuang menggunakan pisau.
2. Sepotong kayu runcing ditancapkan di tubuh sarang semut. Kayu dipakai untuk menghindari tangan pekerja tertusuk duri.
3. Kulit luar sarang semut dikupas memakai pisau atau golok.
4. Sarang semut terkupas dibelah 4 bagian.
5. Sarang yang terkupas diiris tipis memakai mesin pengiris.
6. Irisan sarang dijemur untuk mencegah cendawan dan bakteri.
7. Irisan dipanaskan dalam oven listrik selama 2 x 24 jam pada suhu 70-80°C.
8. Simplisia itu kemudian ditiriskan dan diangin-anginkan.
9. Untuk seduhan, simplisia dihancurkan memakai mesin penggiling menjadi serbuk.
10. Cara pemakaian: 3 sendok serbuk sarang semut direbus 2 gelas air hingga tersisa segelas, lalu diminum.
11. Untuk kapsul, simplisia diekstrak lebih dahulu memakai mesin ekstraktor.
12. Cara pemakaian: kapsul ditelan. (**Dian Adijaya S**)

Menyabung Nyawa di Lembah Seribu Honai

Oleh trubus

Senin, 01 Mei 2006 07:50:34

Klik: 195



Larangan menembus Habema juga disampaikan oleh peneliti LIPI, Heny DJ Latupapua. Anggota staf Kebun Biologi LIPI di Wamena itu mengkhawatirkan jatuhnya korban seperti pada kasus penyanderaan peneliti asing di Mapenduma, Papua, pada 1996. Ketika Trubus meminta pertimbangan warga setempat, Paulus Meaga, jawabannya sama saja. ?Daerah itu bahaya, ? katanya.

Padahal, sejak berangkat dari Jakarta keinginan melihat sarang semut - nama tanaman epifit - di habitat aslinya amat kuat. Namun, saran berupa larangan oleh 3 orang yang bertahun-tahun tinggal di Papua seperti meredupkan hasrat menembus hutan Habema. Pada hari berikutnya Hendro Saputro, produsen kopi di sana, mengajak Trubus ke Habema.

?Bapak pernah ke sana?? tanya saya spontan. Jawaban pengusaha itu, ?Belum, ? sehingga gagal menumbuhkan semangat ke Habema. Dorongan rasa ingin tahu yang besar menyebabkan Trubus bertekad bulat ke Habema. Siang itu, akhir Maret 2006, hardtop tua meninggalkan Wamena di Lembah Baliem.

Berlumpur

Hendro Saputro mengendarai mobil 2 gardan itu. Dua wartawan Trubus duduk di sebelah kirinya. Hendro juga mengajak 2 penduduk setempat, Pindias Kagoya dan Komoro Wakerkwa. Mereka duduk di kursi belakang. Toh, ditemani 2 warga Papua tak juga mengusir kecemasan *Trubus*. Dua puluh menit kemudian mobil bermesin 2.500 cc itu melewati Pasar Sinakma, salah satu pasar besar di Wamena.

Di tepi jalan tampak puluhan perempuan yang pulang dari pasar. Mereka berjalan kaki - tanpa alas kaki - dan menyunggi kayu bakar. Ada pula yang membawa *noken*, semacam selendang yang dikaitkan di kepala. Di dalam *noken* itu mereka membawa berbagai kebutuhan sehari-hari seperti ubijalar dan sayuran. Mobil yang dibeli Hendro pada 1980 itu merayapi jalan berbatu hingga sejam.

Tiba-tiba, seorang tamtama Angkatan Darat menghentikan lajunya. ?Lapor dulu. Mau ke mana?? katanya tegas. Di belakang tamtama itu terdapat pos penjagaan. Sang petugas akhirnya meloloskan kami. Selepas pos penjagaan, jalan rusak:berlumpur. Di kanan dan kiri menjulang bukit-bukit. Dari kejauhan tampak Gunung Trikora (4.750 m) yang puncaknya terselimuti salju. Sesekali tampak honai - rumah adat masyarakat Papua yang terbuat dari ilalang dan berbentuk setengah lingkaran. Jalan berlumpur itu menghentikan laju mobil.

Roda berputar cepat, tetapi mobil tak juga bergerak. Hendro menekan pedal gas sekali lagi. Hasilnya nihil. Malahan, lumpur bercipratan dan masuk ke ruang kemudi. Maklum, kaca jendela dibiarkan terbuka. Kami berempat akhirnya turun dan mencari bebatuan untuk menguruk sebagian jalan lumpur itu.

Akhirnya, mobil dapat melewati jalan itu. Namun, jalan lumpur terus dihadapi. Sekitar 40 menit kemudian, Hendro menepikan mobil di sebuah ruas jalan yang membelah hutan. Di situ Pindias menjaga mobil. Kami berempat menembus hutan Habema. Hanya ada jalan setapak selebar 2 jengkal. Di sepanjang jalan ilalang setinggi 1, 5 meter bagai pagar rapat.

Banyak inang

Jalan menuju Habema licin karena semalam Wamena diguyur hujan amat deras. Kerap kali Trubus hampir terpeleset. Bahkan, terjatuh. Sepatu berbalut lumpur keabuan karena seringnya

terjerembap ke kubangan berlumpur. Selain Komoro yang berjalan paling depan, napas kami berempas ngos-ngosan. Letih memang. Apalagi perasaan khawatir mengingat saran Abdul Razak terus membayangi. Liputan ini bagai menyabung nyawa, batin saya.

Namun, berangsur-angsur keletihan itu hilang ketika melihat sarang semut bergelantungan di cabang-cabang pohon. Sarang semut lazim dimanfaatkan sebagai obat tradisional oleh beberapa suku di bagian barat Jayawijaya. Tak jauh dari pohon *pakpak*, tampak 3 sarang semut yang menggantung di cabang. Kira-kira 3 meter di atas permukaan tanah. Di ketinggian 8 meter pada cabang pohon tua - nama lokalnya pohon cina - yang hampir mati, kelihatan 2 sarang semut dengan daun menjuntai.

Tak semua *lokon* - nama sarang semut di Wamena - tumbuh di pohon tinggi. Di ranting pohon *lowage* setinggi 1,2 m, terdapat 2 sarang semut. Ukurannya masih kecil, 2 kepalan tangan.

Pohon *kale* setinggi 8 meter akhirnya dipanjat oleh Komoro. Kulit batangnya sebagian mengelupas mirip pohon mahoni dewasa. Daun pohon itu berbentuk lanset. Di beberapa cabangnya bergelantungan banyak sarang semut. Pria 23 tahun memanjatnya untuk mengambil *Myrmecodia* seukuran bola kaki. Akarnya yang panjang sekitar 40 cm membelit cabang kale.

La cekatan menuruni pohon berdiameter kira-kira 50 cm meski tangan yang satu memegang lokon. Sarang semut itu dapat diturunkan dengan selamat. Perburuan sarang semut telah berlangsung sejam dengan melihat komoditas berbagai ukuran itu menggantung di pucuk-pucuk pohon. Hendro mengajak *Trubus* untuk menembus hutan Habema di bagian yang lebih tinggi.

Namun lantaran letih dan hari menjelang sore tawaran itu ditolak. Kami pun menuruni Habema dengan rasa puas. Selain dapat melihat habitat asli sarang semut, pendakian ke daerah merah itu juga selamat. Jatuhnya korban seperti dikhawatirkan banyak pihak, syukurlah tak terjadi. Kami kembali ke Wamena yang dijuluki Lembah Seribu Honai. Di rumah Hendro, secangkir kopi organik yang hangat seperti mengusir keletihan. *Nayak hanlai*, (selamat tinggal) Wamena. ***

Papua Nugini Nomor Satu

Oleh trubus

Senin, 01 Mei 2006 07:44:47

Klik: 184



Dalam publikasi jurnal ilmiah *The Tuberos Epiphytes of The Rubiaceae 5: A Revision of Myrmecodia*, C. R Huxley dari *Department of Plant Sciences Oxford University* di Inggris memaparkan Papua Nugini sumber plasma nutfah terbesar myrmecodia. Dari 26 spesies yang teridentifikasi, 80% di antaranya dijumpai hidup di daerah rawa hingga hutan belantara di negara beribukota Port Moresby itu. Keragaman itu pula mendorong para peneliti sarang semut dunia menjadikan Papua Nugini sebagai salah satu rujukan penting.

Menurut Dr Tukirin Partomiharjo dari Pusat Penelitian dan Pengembangan Biologi LIPI di Bogor, sebetulnya Papua tidak kalah soal keragaman jenis dibanding Papua Nugini. Mereka itu satu daratan. Namun, Papua Nugini lebih terkenal karena semua eksplorasi sarang semut di sana terdata lengkap, ujar kurator anggota famili Rubiaceae itu.

Pulau Siberut

Selain Indonesia dan Papua Nugini, negara-negara lain seperti Australia, Vietnam, Malaysia, Filipina, dan Kepulauan Solomon, merupakan habitat beberapa jenis myrmecodia. Negara-negara itu umumnya beriklim tropis. Australia misalnya terkenal memiliki jenis endemik **M. beccarii**. Jenis itu hanya ditemukan di utara Australia seperti daerah Cooktown, Endeavour, dan East of Ingham. Demikian pula Kepulauan Fiji yang menjadi habitat endemik jenis squamellaria.

Menurut J. Moog dari *Department of Zoology Goethe University di Frankfurt*, Jerman, Cagar Alam Pasoh di Negeri Sembilan, Malaysia, juga surga lain myrmecodia dan hydnohytum. Bahkan dibandingkan Papua, keragaman jenis yang terdata di sana lebih banyak, mencapai 19 jenis. Mereka dijumpai tersebar mulai dari rawa-rawa hingga hutan tropis dataran rendah di ketinggian 2.400 m dpl.

Di tanahair, di luar Papua, *M. tuberosa* mudah ditemukan di berbagai tempat. Pulau Siberut, Pulau Batu, dan Pulau Pageh di Kabupaten Kepulauan Mentawai, Sumatera Barat, menjadi tempat hidup nyaman bagi *M. tuberosa* varietas siberutensis. Di sana sarang semut mudah dijumpai di hutan hingga pinggir-pinggir jalan, ujar Tukirin yang akhir April 2006 melakukan eksplorasi di Pulau Siberut itu.

Varietas lain *tuberosa* juga tersebar mulai dari Sulawesi Utara (varietas *menandensis*), Kalimantan (*apoensis*), hingga Flores (*rumphii*). Uniknya Jawa juga disebut-disebut sebagai habitat varietas *armata*. Plant Resources of South-East Asia menyebutkan penduduk menamainya urek-urek polo. Anehnya dalam penelusuran literatur oleh Trubus nama itu lebih cenderung menunjukkan panggilan bagi rumput mutiara *Hedyotis corymbosa*. Kerancuan itu juga terjadi di negeri serumpun, Malaysia. Di sana sarang semut disebut periuk hantu. Padahal nama itu tak lain sebutan nepenthes.

Publikasi lain oleh tim dari *Department of Plant Sciences Oxford University* di Inggris dan Christensen Research Institute di Papua Nugini, memperkuat dugaan jika Jawa Barat merupakan rumah utama varietas *armata*. Di sana diungkapkan varietas *armata* tersebar di Bogor seperti di Leuwiliang, Gunung Pancar, dan Gunung Salak. Mungkin dahulu ada saat hutannya di sana masih alami. Tapi kondisi sekarang lain, belum ada pengecekan lagi, ujar Tukirin. **(Dian Adijaya S)**

Cabai Bisa Melawan Kanker Prostat

Capsaicin, senyawa yang membuat cabai terasa pedas, ternyata bisa memicu sel-sel kanker prostat untuk bunuh diri. Demikian diungkapkan para peneliti Jepang dan AS, Kamis (16/3).

Capsaicin membuat sekitar 80 persen sel-sel kanker prostat manusia yang ditanamkan pada tubuh tikus untuk mematikan dirinya sendiri, dalam suatu proses yang disebut apoptosis.

Tumor-tumor kanker prostat di tubuh tikus yang diberi capsaicin mengecil hingga seperlima ukuran tumor pada tikus yang tidak diberi capsaicin, kata para peneliti yang menuliskan hasilnya di journal Cancer Research.

"Capsaicin memiliki efek anti penumbuhan yang ampuh untuk sel-sel kanker prostat," kata Dr. Soren Lehmann dari Cedars-Sinai Medical Center dan Sekolah Kedokteran Universitas California, Los Angeles.

"Senyawa ini secara dramatis juga memperlambat pertumbuhan kanker prostat dari sel-sel manusia yang ditumbuhkan di tubuh tikus."

Walau memang jauh lebih mudah menyembuhkan kanker pada tikus yang diberi tumor manusia daripada di tubuh manusia itu sendiri, namun penemuan di atas memunculkan harapan akan pengobatan kanker yang efektif di masa mendatang. Ini terutama lebih menyenangkan bagi mereka yang menyukai makanan pedas.

Lehmann memperkirakan tikus-tikus dalam percobaan telah mengkonsumsi capsaicin setara dengan 400 miligram capsaicin untuk manusia, tiga kali seminggu. Jumlah ini bisa didapatkan pada tiga hingga delapan cabai habanero (cabai paling pedas), tergantung seberapa pedas rasanya.

kanker prostat adalah kanker paling umum dijumpai pada lelaki di dunia. Secara global, sekitar 221.000 pria meninggal tiap tahun karena kanker prostat.

Sumber : www.situshijau.com

Jus Delima Bisa Melawan Kanker Prostat

Jus delima yang mulai populer sebagai minuman kesehatan, ternyata berguna untuk memerangi sel-sel kanker prostat pada tikus percobaan. Demikian dilaporkan para peneliti AS, Selasa (27/9).

Tumor prostat pada tikus terbukti menyusut setelah hewan-hewan itu diberi jus delima. Menurut para peneliti yang menuliskan risetnya di *Proceedings of the National Academy of Sciences*, jus ini mengandung banyak antioksidan - senyawa yang memberi warna pada buah dan sayuran sekaligus beraksi melawan bahan-bahan kimia yang merusak sel.

"Penelitian kami, meski masih tahap awal, memberi tambahan bukti bahwa delima mengandung bahan-bahan kuat pelawan kanker, terutama kanker prostat," kata Dr. Hasan Mukhtar, seorang profesor ahli kulit di University of Wisconsin Medical School, pimpinan riset.

"Kini ada alasan kuat untuk mencoba khasiat buah ini pada manusia, baik untuk pencegahan kanker atau untuk perawatan penderita," katanya.

Memang proses untuk mencobakan delima sebagai pengobatan kanker pada manusia masih lama. Tapi penelitian lain menyatakan bahwa delima dan bahan makanan lain yang banyak mengandung antioksidan bisa melawan tumor.

Kanker prostat adalah jenis kanker kedua yang mengancam pria setelah kanker paru-paru. Kanker ini telah membunuh 30.000 orang tahun ini.

Sumber : www.situshijau.com

Teh Mungkin Bisa Menghambat Pertumbuhan Kanker

Beberapa peneliti Swedia menemukan bahwa meminum setidaknya dua cangkir teh setiap hari bisa membantu mengurangi resiko terkena kanker indung telur.

Study ini melibatkan 61.057 wanita Swedia yang bersedia mengisi angket mengenai diet mereka. Kondisi kesehatan para wanita ini kemudian dicatat selama kurang lebih 15 tahun hingga 2004.

Sepanjang waktu itu, diketahui 301 wanita terkena kanker indung telur. Mereka yang minum dua cangkir teh atau lebih setiap hari, cenderung tidak terkena kanker dibanding mereka yang tidak minum teh. Perbedaan resiko itu mencapai 46 persen. Sementara mereka yang minum kurang dari dua cangkir teh tiap hari juga mendapatkan manfaat, meski tidak sebesar yang minum dua cangkir.

Para peneliti memang tidak membedakan hasil itu berdasarkan jenis teh yang diminum, tapi kebanyakan dari responden minum teh hitam. Baik teh hitam maupun teh hijau mengandung polyphenols - senyawa yang diperkirakan membantu menghalangi kerusakan sel.

Adapun study sebelumnya mengenai manfaat teh untuk membantu mencegah munculnya berbagai jenis kanker telah menghasilkan kesimpulan yang berbeda. Ada yang menyebut teh sangat bermanfaat untuk memerangi kanker, tapi ada pula yang tidak menemukan kegunaan tersebut.

Oleh karenanya peneliti Susanna Larsson dan Alicja Wolk dari Institut Karolinska, Stockholm, menyatakan masih banyak riset yang harus dilakukan untuk memastikan manfaat teh, terutama untuk menghindari kanker.

"Bila temuan ini benar, maka kita mendapatkan sesuatu yang penting mengingat kanker ovarium adalah penyebab utama keempat kematian karena kanker pada wanita," kata Marji McCullough, ahli nutrisi di American Cancer Society.

Dr. Julie Buring dari RS Wanita Brigham, Harvard, yang meneliti penyakit kronis dan kanker mengatakan bahwa mungkin ada faktor-faktor lain selain minum teh yang bisa menjelaskan hasil penelitian itu.

"Pencarian zat-zat atau cara hidup yang bisa membuat seseorang lebih sehat adalah sesuatu yang amat penting," kata Buring. "Bisa jadi, orang-orang yang minum teh berbeda dengan bukan peminum karena mereka juga memiliki gaya hidup yang lebih sehat."

Sumber : www.situshijau.com

18 Jenis Tanaman Obat Turunkan Kesuburan Pria

Sejumlah 18 jenis tanaman obat di Indonesia berpotensi menurunkan kesuburan atau antifertilitas pria. Dengan pengujian lebih lanjut, tanaman obat itu bisa menjadi alternatif alat kontrasepsi pria.

Kepala Sentra Pengembangan dan Penerapan Pengobatan Tradisional (SP3T), dr Azwar Agoes, mengemukakan hal itu dalam Pertemuan Ilmiah Tahunan Perkumpulan Andrologi dan Perhimpunan Dokter Spesialis Andrologi Indonesia, Sabtu (22/4).

Ke-18 jenis tanaman obat tersebut, di antaranya bunga kembang sepatu (*Hibiscus Rosa-sinensis* L), pare (*Momordica charantia*), biji papaya (*Carica papaya*), kunyit (*Curcuma domestica*), dan biji oyong (*Luffa acutangula* Roxb.)

Selain itu, daun manggis (*Garcinia mengostana*), tapak dara (*Catharantus roseus*), biji kapas (*Gossypium hirtusum*), cantel (*Andropogon sorghum*), sitawar (*Costus speciosus*), dan gandarusa (*Justicia gandarussa*).

Uji coba pada tikus dan kelinci jantan oleh sejumlah peneliti di Indonesia, membuktikan bahwa 18 jenis tanaman itu berkhasiat menurunkan kesuburan.

Menurut mantan dosen Fakultas Kedokteran Unsri itu, ke-18 tanaman itu menghambat pertumbuhan spermatozoa (spermatogenesis), menggagalkan pematangan sperma, menghambat transportasi sperma melalui degenerasi saluran sperma, dan menghalangi penyimpanan spermatozoa. Ekstrak tanaman pare,, mengandung senyawa sitotoksik seperti saponin triterpen dan cucurbitacin, yang dapat menurunkan kualitas dan jumlah sel sperma pada tikus jantan. Tapak dara punya efek menghambat proses pematangan sperma.

Sumber : www.situshijau.com

Khasiat Pare

Sayur yang rasanya pahit namun banyak yang suka, apalagi jika dilahap dengan bumbu siomay, ternyata menyehatkan lho. Si pare alias pria (*Momordica charantia*) kaya mineral nabati kalsium dan fosfor, juga karotenoid.

Belum lama ini para ahli dikejutkan dengan temuan zat luar biasa yang mereka sebut sebagai 'bitter melon', yakni senyawa anti HIV-AIDS. Zat ini dinamai alpha-momorchorin, beta-momorchorin dan MAP30 (momordica antiviral protein 30). Zat berkhasiat ini banyak terdapat pada biji pare tua.

Kapsul berisi bubuk biji pare sudah lazim dipasarkan di AS, dan senyawa tersebut diakui menahan laju perkembangan virus HIV-AIDS. Berkat terapi pare, para pengidap HIV-AIDS di Thailand dan AS secara klinis tampak lebih sehat dan berat badannya meningkat. Tak berlebihan kiranya jika para ahli optimis dalam 10 tahun ke depan bakal ditemukan obat untuk memerangi HIV-AIDS

Selain ampuh menghambat perkembangan virus HIV-AIDS, pare juga dikenal menjadi idola bagi pengidap diabetes karena dipercaya mengendalikan kadar gula darah. Dalam pare ditemukan zat menyerupai sulfonilurea, bahan aktif obat diabetes yang sudah lama dikenal dan banyak diresepkan dokter. Senyawa ini bertugas merangsang sel beta kelenjar pankreas memproduksi hormon insulin lebih banyak dan meningkatkan simpanan cadangan gula gula darah pada hati, sehingga gula yang beredar dalam darah dapat diantisipasi yang pada akhirnya kadar gula darah terkendali.

Meski multikhasiat, sebaiknya jangan konsumsi pare secara berlebihan, apalagi buat laki-laki, jika tak mau mengalami gangguan seksual. Konsumsi pare terus-menerus, baik dibikin jus, lalap atau disayur, dapat mematikan sperma, memicu impotensi, merusak buah zakar dan hormon pria, bahkan berpotensi merusak liver.

Bagi wanita hamil, sebaiknya batasi konsumsi pare. Pasalnya, percobaan pada tikus bunting menunjukkan pemberian jus pare menimbulkan keguguran. Nah. Sebaiknya memang konsultasikan dengan dokter sebelum Anda memutuskan konsumsi pare di luar batas normal.

Sumber : www.situshijau.com

Mengusir Nyamuk

Kalau anda tak tahan dengan aroma obat nyamuk, ada cara lain untuk mengatasinya. Yaitu dengan meletakkan tanaman yang tidak disukai nyamuk di salah satu sudut rumah anda atau di pekarangan. Tanaman apa sajakah itu?

Lavender

Tumbuhan lavender kerap kali digunakan sebagai bahan dasar lotion anti nyamuk. Bunga lavender memiliki aroma yang sangat harum. Tak perlu diproses menjadi pelembab kulit, cukup gosokkan bunga ini ke tubuh, dijamin nyamuk tak ada yang mau nempel dengan kulitmu.

Akar Wangi

Tumbuhan akar wangi dapat mengendalikan populasi nyamuk demam berdarah. Nyamuk demam berdarah konon sangat takut menghadapi tumbuhan akar wangi. Bau ngengat yang keluar dari tumbuhan ini cukup mematikan untuk nyamuk jenis itu.

Suren

Jika anda memiliki lahan pekarangan luas dan dipenuhi dengan pepohonan, ada bagusnya anda menanam tumbuhan suren. Tanaman ini terbukti sangat ampuh mengusir nyamuk. Tumbuhan yang bentuknya pohon berukuran 20 m ini memiliki daun dan kulit kayu yang beraroma tajam. Para petani kerap menanam suren di ladang-ladang pesawahan mereka, suren dipercaya juga dapat mengusir hama serangga tanaman.

Zodia

Tanaman Zodia adalah tumbuhan yang paling favorit sebagai pengusir nyamuk. Tanaman ini memiliki kandungan evodiamine dan rutaecarpine yang tak disukai serangga. Zat tersebut menghasilkan aroma yang tajam, jika tertiuip angin aroma itu mudah sekali tersebar ke seluruh ruangan. Ada baiknya anda menanam zodia dalam pot dan meletakkannya di salah satu sudut ruangan anda. Ruangan anda bebas nyamuk deh.

Geranium

Tanaman jenis perdu ini memiliki aroma yang cukup harum namun tidak disukai serangga. Peralnya tanaman yang memiliki kandungan zat geraniol dan sitronelol ini bersifat antiseptik. Selain berkhasiat mengusir nyamuk, tanaman ini bisa menjadi penghijau ruangan anda. Bentuknya yang indah bisa menjadikan tanaman ini sebagai media relaksasi mata.

Selasih

Yang terakhir adalah tanaman selasih. Selasih dipercaya mengeluarkan aroma yang cukup tajam bagi serangga. Tanaman ini paling cocok berada di dalam rumah. Letakkan sedikit lama dalam ruangan akan lebih membantu pengusiran nyamuk di rumah anda.

Sumber : www.situshijau.com

Menu Pepaya, untuk Kualitas Sperma & Cegah Kanker

Pepaya masak dapat digunakan untuk penyembuhan disentri, rematik, dan yang bermasalah dengan produksi lendir

Pepaya kaya akan vitamin C dan merupakan sumber antioksidan yang baik. Kandungan serat di dalamnya juga halus, sehingga baik dikonsumsi oleh kalangan balita sampai usia lanjut.

Pohon pepaya aslinya berasal dari Meksiko Selatan. Tingginya dapat mencapai \pm 10 meter, dan buahnya dapat dinikmati kapan saja. Tanaman pepaya kini telah meluas, khususnya di negara tropis.

Dalam pengobatan tradisional Cina, pepaya dikenal dapat mengatasi gangguan pencernaan. Buah yang tak mengenal musim ini dapat menghilangkan cacing usus. Pepaya masak dapat digunakan untuk penyembuhan disentri, rematik, dan yang bermasalah dengan produksi lendir.

Yayasan Kanker Internasional pada tahun 1997 melaporkan tentang manfaat vitamin C dan karoten, yang banyak terdapat dalam pepaya, untuk membantu mencegah kanker. Muncul anjuran diet makanan yang mengandung vitamin C dan karotenoid untuk mencegah kanker paru-paru. Cara ini juga kemungkinan dapat melawan kanker kolon, pankreas, kandung kemih, dan payudara, serta mengurangi radikal bebas yang merupakan pencetus kanker.

Rokok merupakan ikatan oksidan yang dapat dilawan dengan antioksidan. Untuk perokok sebaiknya tingkatkan konsumsi vitamin C untuk menyamai kadar vitamin C bagi yang bukan perokok.

Vitamin C sangat esensial untuk pembentukan sperma. Kekurangan vitamin C pada pria dapat menghambat dalam memperoleh keturunan. Perbaikan untuk hal ini memerlukan waktu satu bulan dengan meningkatkan konsumsi vitamin C sebanyak 500 miligram. Kualitas dan kuantitas sperma serta aktivitasnya dapat ditingkatkan dengan menambah konsumsi vitamin C.

Vitamin C juga dapat mengurangi risiko katarak, memperkuat dinding kapiler darah, dan mengurangi risiko penyakit jantung. Para peneliti percaya bahwa vitamin C juga dapat menghambat penuaan dengan memperbarui sel darah putih.

Pepaya sangat tepat diberikan kepada kaum lanjut usia karena mudah dinikmati dan dicerna. Perlu diperhatikan agar jangan mencampur pepaya untuk masakan jeli dan agar-agar telur karena enzim papain yang ada dalam pepaya akan merusak protein dan agar-agar telur.@

Jus pepaya

Untuk 2 gelas

Bahan:

200 gram pepaya

50 ml air jeruk manis

2 sdm gula pasir

1 klg (330 ml) soft drink dingin

Cara membuat:

1. Blender pepaya bersama air jeruk dan gula sampai halus.
2. Tuang ke dalam gelas, tuangkan soft drink saat akan disajikan.
3. Hidangkan dalam keadaan dingin.

Sumber : www.situshijau.com

Tapak Liman (*Elephantopus scaber* L.)

Tapak liman kerap digunakan oleh ibu hamil pada zaman dulu untuk mempercepat proses kelahiran. Sebab, tapak liman yang merupakan keluarga dari Compositae mempunyai sifat melicinkan. Bahkan beberapa peternak memberikan tapak liman pada sapi yang akan melahirkan.

Selain punya efek melicinkan, tapak liman juga bertindak sebagai peluruh kencing, penurun panas, peluruh dahak, antioksidan, dan penambah darah. Tapak liman juga berguna untuk mengatasi cacar air.

Beberapa Ramuan Tapak Liman:

Kurang darah (anemia)

Satu genggam daun tapak liman dicuci hingga bersih. Tumbuk dan tambahkan air matang setengah cangkir. Kocok satu butir kuning telur dengan satu sendok makan madu. Lalu, campurkan kedua bahan tersebut. Minum ramuan satu kali sehari selama satu minggu.

Cacar air

Temulawak berukuran dua jempol tangan dikupas dan dipotong-potong. Satu jari kencur dikerik, satu jari jahe dan satu jari kunyit dikupas dan dipotong-potong. Dua pohon tapak liman seutuhnya dicuci dan potong-potong. Satu sendok teh asam kawak. Satu sendok makan gula merah disisir halus.

Rebus semua bahan, kecuali gula merah, dengan empat gelas air di api kecil hingga air menyusut sampai setengahnya. Minum ramuan ditambah dengan gula merah, tiga kali sehari masing-masing setengah gelas.

Demam akibat terlalu lelah

Rebus satu genggam daun tapak liman, satu genggam pegagan segar, dua jari temulawak yang telah dikupas dan dipotong-potong, satu sendok teh adas manis, dan satu jari pulosari dengan empat gelas air hingga menjadi dua gelas. Minum ramuan setengah gelas, tiga kali sehari.

Demam biasa

Cuci bersih satu lembar daun pepaya muda, lima lembar daun waru muda, setengah genggam daun sembung kering, dua pohon tapak liman seutuhnya, tiga pohon kecil meniran segar, satu genggam pegagan segar, satu jari pule, dan satu jari kayu manis. Rebus semua bahan dengan empat gelas air hingga tersisa setengahnya. Minum tiga kali sehari, masing-masing setengah gelas.

Keputihan

Satu pohon tapak liman segar seutuhnya dicuci bersih dan dipotong-potong. Ambil seperempat genggam sambiloto, seperempat genggam meniran, tiga lembar daun sirih, satu jari kunyit, dan satu jari temu kunci.

Rebus semua bahan dengan empat gelas air sampai menyusut setengahnya. Minum tiga kali sehari dengan dosis setengah gelas.

Nyeri haid

Satu pohon tapak liman seutuhnya dicuci bersih dan dipotong-potong. Potong-potong dua jari temulawak, satu genggam daun sambang colok, satu sendok teh asam lama, satu jari kunyit, dan sisir halus satu sendok makan gula merah.

Rebus semua bahan dalam empat gelas air di api kecil hingga menjadi setengahnya. Minum tiga kali sehari sebanyak setengah gelas.

Memperbesar payudara

Tumbuk hingga halus satu genggam daun tapak liman, satu genggam daun hareuga, dan satu buah pinang muda. Balurkan ramuan pada payudara, kecuali di bagian puting.

Sumber : www.situshijau.com

Tapak Kuda (*Ipomoea pes-caprae* L. Sweet.)

Tapak kuda yang merupakan famili Convolvulaceae ini sebenarnya digunakan sebagai tanaman obat sejak zaman dulu kala.

Di beberapa negara, tapak kuda atau disebut juga beach morning glory, digunakan untuk mengatasi peradangan dan mengatasi rasa sakit.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa tapak kuda mengandung glochidone, asam betulinic, alfa dan beta amyrisin asetat, serta isoquercitrin. Pada tanaman tersebut juga terdapat antinociceptive, yang berguna mengatasi rasa sakit berlebihan.

Antinociceptive akan beraksi seperti hidroalkoholik, yang mampu mengurangi rasa sakit. Dengan kandungan tersebut, tapak kuda kerap digunakan untuk meredakan nyeri persendian atau pegal otot. Selain itu, tanaman ini juga digunakan sebagai pereda sakit gigi dan pembengkakan gusi.

Beberapa Ramuan Tapak Kuda:

Rematik

45 gram tanaman tapak kuda segar direbus dengan arak ketan dan air dalam jumlah yang sama. Setelah itu dinginkan dan minum.

Sakit gigi

45 gram akar tapak kuda kering direbus dengan air. Dinginkan dan minum.

Bisul atau eksem

Lumatkan daun tapak kuda segar. Balurkan pada bisul, eksem, atau tempat yang sakit. Cara lain: rebus daun tapak kuda segar, lalu gunakan airnya untuk mencuci bagian yang sakit.

Catatan: tanaman ini tidak diperkenankan digunakan untuk perempuan hamil.

Sumber : www.situshijau.com

Tapak Dara (*Catharanthus roseus* L. G. Don)

Tanaman yang termasuk dalam famili Apocynaceae ini merupakan jenis tumbuhan dengan berbagai kandungan kimia.

Menurut Ir. Winarto, ahli tanaman obat dari Kebun Obat Karyasari, terdapat lebih dari 70 macam alkaloid pada seluruh bagian tanaman tapak dara. Bahkan di dalam tanaman tapak dara pun terdapat alkaloid antikanker, yaitu komponen aktif vinblastine dan leurocristine (vincristine).

Hanya saja, dijelaskan oleh Endah Lasmadiwati, ahli tanaman obat dari Taman Sringanis, Bogor, tapak dara sedikit bersifat toksik. Makanya, penggunaan untuk ramuan obat harus dibatasi.

"Dosisnya cukup lima bunga atau lima lembar daun," ungkap Endah. Semua bagian tanaman tapak dara bisa digunakan untuk membuat ramuan obat. Jenis bunga yang biasa digunakan adalah bunga putih karena sifatnya yang lebih dingin atau yin.

Tapak dara yang berbunga merah jarang dimanfaatkan. Namun, bunga merahnya biasa digunakan untuk menghentikan perdarahan. Inilah beberapa ramuan tapak dara menurut Ir. Winarto dan Endah Lasmadiwati, yang berkhasiat mengatasi beberapa penyakit.

Sumber : www.situshijau.com

Menyelamatkan Liburan dengan Ramuan Tradisional

Gangguan kesehatan atau kecelakaan bisa terjadi kapan dan di mana saja, termasuk bila Anda sedang berlibur bersama keluarga. Sebelum menemukan dokter, coba beberapa resep obat tradisional berikut ini untuk mengatasi gangguan yang Anda alami.

Liburan sekolah anak sudah tiba. Tentunya banyak kegiatan yang ingin Anda lakukan, termasuk pergi ke berbagai tempat yang selama ini belum pernah Anda kunjungi bersama keluarga. Namun, siapa yang tidak sedih bila ketika tengah menikmati perjalanan itu Anda mengalami gangguan, padahal diperlukan waktu yang cukup lama untuk memperoleh bantuan yang benar-benar profesional? Sebelum pertolongan yang lebih memadai didapatkan, secara tradisional Anda bisa memanfaatkan tumbuhan obat yang kini mulai banyak dikelola oleh perorangan atau kelompok.

Menurut Endah Lasmadiwati, ahli akupresur yang juga mengelola Kebun Tanaman Obat Sringanis di Batutulis, Bogor, Jawa Barat, berikut ini beberapa jenis gangguan kesehatan atau cedera yang bisa Anda tangani dengan ramuan tradisional, yang mungkin tidak terlalu sulit didapat.

Cegukan

Ramuan I: Peras 2 buah jeruk peras. Tambahkan 1 gelas air hangat dan 1 sendok makan madu. Aduk, minum sampai habis.

Ramuan II: Iris kecil-kecil buah pepaya mengkal. Bubuhkan perasan sebuah jeruk nipis yang sudah dicampur dengan 1 sendok makan madu. Makan sedikit-sedikit hingga cegukan mereda atau hilang sama sekali.

Digigit Serangga

Cara Membuat: Parut atau haluskan 2 butir bawang putih. Tambahkan 3 tetes cuka dapur. Gosokkan ramuan tersebut pada luka.

Keracunan

Cara Membuat: Belah sebutir kelapa hijau muda, tampung airnya. Minum 3 gelas dalam selang waktu tiga jam untuk membersihkan racun yang mungkin masuk ke pencernaan Anda. Ciri-ciri kelapa hijau: Bila dikupas, kulit bagian tangkainya berwarna merah jambu.

Kulit Gatal

Cara Membuat: Rebus 1 jari batang brotowali dan 3 iris temulawak segar dengan 2 gelas air sampai menjadi 1 gelas. Minum sehari 2 kali, tiap pagi dan sore, masing-masing setengah gelas.

Luka Bakar

Ramuan I: Parut kentang sebanyak 3 buah. Campur dengan 1 sendok minyak kelapa. Balutkan pada luka dengan sehelai kain bersih.

Ramuan II: Kupas 1 pelepah lidah buaya, ambil bagian dalamnya. Tumbuk dan balurkan pada luka.

Untuk ramuan I dan II, tambahkan masing-masing bahan sesuai berat ringannya luka bakar yang diderita.

Mimisan

Cara Membuat: Siapkan 2 lembar daun sirih. Gulung-gulung hingga daun lemas. Sobeklah ujung gulungannya dan sumbatkan pada lubang hidung. Ganti dengan daun yang baru bila perdarahan belum berhenti.

Gangguan Lambung

Cara Membuat: Siapkan 1 sendok teh ketumbar, cuci, lalu gerus. Masukkan dalam gelas, seduh dengan air panas hingga _ (tigaperempat) gelas. Aduk-aduk, lalu tutup. Bila sudah dingin, saring. Minum 2 kali sehari sebanyak _ (setengah) gelas. Boleh ditambahkan 1 sendok teh madu.

Diare

Ramuan I: Ambil lima sampai tujuh pucuk daun jambu biji atau daun yang muda, kunyahlah dengan sedikit garam. Ulangi hal yang sama sejam kemudian, dan ulangi lagi sejam kemudian bila diare masih berlanjut.

Ramuan II: Siapkan parutan rimpang kunyit sebanyak dua jari telunjuk orang dewasa, satu jari kelingking asam jawa, 1 sendok makan madu atau gula merah sepotong kecil, sedikit garam. Campur bahan-bahan dengan segelas air matang, kemudian direbus sampai menjadi setengah gelas. Saring, dan minum. Untuk anak-anak, minum paling banyak seperempat gelas saja.

Batuk

Cara Membuat: Ambil setengah jeruk nipis, peras airnya. Campur dengan 1 sendok makan kecap manis, minum. Kalau masih batuk, minum lagi ramuan tiap dua jam.

Mengantuk waktu menyetir

Ramuan: Minumlah air perasan sebutir jeruk nipis ditambah dua sendok makan madu. Bagi mereka yang tidak punya masalah dengan jantung dan tekanan darah tinggi, bisa minum secangkir kopi dengan gula.

Saran: Berhentilah di tempat aman untuk parkir dan istirahatlah secukupnya.

Lelah dan pegal-pegal

Ramuan: Siapkan beberapa butir bawang merah, parut. Campur dengan sedikit minyak kelapa atau minyak goreng. Balurkan ramuan tersebut di kaki, tangan, atau bagian lain yang terasa pegal atau kecapaian. Ramuan ini juga manjur untuk mengobati lecet-lecet dan kulit terkelupas atau melepuh.

Walaupun ramuan ini sudah banyak dibuktikan kemanjurannya, tidak ada salahnya selama berlibur membawa obat-obatan yang biasa dipakai. Selain persiapan obat, akan menjadi lebih lengkap berdoa terlebih dahulu kepada Tuhan Yang Maha Melindungi dan Maha Menyelamatkan.

Selamat berlibur!

Sumber : www.situshijau.com

Hebatnya "Presiden" Jeruk Nipis!

Alkisah, negara jeruk mengadakan pemilihan presiden, untuk pertama kalinya dalam sejarah. Syarat calon presiden terpilih cukup berat, harus memberi manfaat sebanyak-banyaknya buat manusia. Maka berkampanyelah jeruk keprok, jeruk manis, jeruk sitrun, jeruk sambal, jeruk purut, jeruk sankis, jeruk mandarin, hingga jeruk siam. Namun, mengapa yang menang justru jeruk nipis?

Ternyata, setelah melalui perhitungan jasa, tak satu pun jeruk yang punya manfaat melebihi jeruk nipis alias *Citrus aurantium*. Padahal saingannya sekitar 1.300-an jenis jeruk (baru puluhan yang dibudidayakan, karena bernilai ekonomi tinggi).

Bukti keunggulan jeruk nipis juga bisa dilihat pada ramuan obat maupun kecantikan tradisional di Indonesia. Hampir semuanya mencantumkan nama jeruk nipis sebagai bahan baku, baik untuk dimanfaatkan air buahnya maupun daunnya.

Orang Belanda, terutama yang berdiam di kota-kota besar seperti Amsterdam, Den Haag, atau Rotterdam pun banyak yang mengenal manfaat jeruk nipis. Bahkan di AS, kegunaan jeruk nipis juga mulai diakui. Di Ohio State Biotechnology Centre, Columbus, misalnya, salah satu laboratoriumnya rajin meneliti jeruk nipis.

Apa urgensi penelitian tersebut buat mereka? Konon, sebagian besar jeruk hanya kaya vitamin (khususnya C). Bagaimana dengan jeruk nipis? Lebih dari itu.

Kompres dan bau ketiak

Manfaat sampingan jeruk nipis yang telah lama diketahui orang, misalnya sebagai obat batuk. Buah jeruk nipis dibelah, kemudian permukaan belahannya diberi olesan kapur sirih. Lalu dipanaskan, sebelum akhirnya perasan airnya diminum bersama air jernih. Resep tadi juga berguna sebagai pemaksa keluarnya dahak.

Kalau cara di atas belum mempan, bisa dijajal formula lain. Misalnya dengan mencampur air perasan buah jeruk nipis dengan buah cengkeh, kalau perlu ditambah gula batu sedikit biar enggak terlalu asam, kemudian campur dengan air panas. Setelah larut, baru diminum.

Tegang pada otot tangan, kaki ataupun bagian-bagian tubuh lainnya juga bisa dikurangi dengan menggosokkan bagian yang pegal pakai perasan jeruk nipis plus sedikit air. Atau rendam bagian yang pegal di air perasan buah jeruk yang telah ditambah air hangat di dalam ember kecil. Gunakan juga jeruk nipis sebagai pengganti kompres untuk menurunkan panas badan anak. Caranya, tambahkan air perasan jeruk nipis dengan selebar daun sirih, lalu tambahkan air hangat. Alat kompres pun siap digunakan.

Ada lagi?

Ya, jika sebelum atau selama perjalanan panjang Anda meminum perasan air buah jeruk nipis, mabuk perjalanan mestinya bisa dihindari. Juga buat mereka yang sering menderita gangguan saat buang air kecil, minum air perasan buah jeruk nipis ditambah gula batu sedikit, ternyata banyak manfaatnya.

Masyarakat Jawa juga kerap menggunakan air perasan buah jeruk nipis untuk mengecilkan dan mengeringkan peranakan sehabis melahirkan. Formulasinya, campur air perasan tersebut dengan kapur sirih, jadikan parem, lalu balur parem tadi ke perut selama 40 hari.

Bagi mereka yang ketiak atau keringatnya bau, juga ada resep manjur. Campurkan saja perasan jeruk nipis dengan sedikit kapur sirih, kemudian gosokkan ke sumber bau. Dalam sekejap, bau tak sedap berubah wangi. Begitu banyaknya manfaat jeruk nipis, sampai-sampai para pakar pengobatan tradisional menjulukinya "buah seribu manfaat." Pasalnya, selain

berkhasiat obat, perasan air jeruk nipis juga bisa digunakan untuk menghilangkan bau amis akibat ikan atan pun senyawa lainnya.

Perasan tadi juga berjasa mengilatkan kembali barang-barang yang terbuat dari kuningan serta logam lainnya. Bahkan jauh sebelum beredar deterjen pemutih pakaian banyak ibu-ibu yang menambahkan terlebih dahulu air perasan buah jeruk nipis pada noda tersebut, sebelum dicuci normal.

Para petani buah-buahan pun tak mau kalah. Mereka umumnya merendam buah hasil kebunnya beberapa saat di dalam air yang dicampur dengan air perasan buah jeruk nipis. Diharapkan buah-buahan itu akan terbebas dari serangan noda yang dapat menurunkan nilai jual.

Terakhir, dilibatkan dalam membuat ragi tape. Selain menggunakan campuran tepung beras ketan, air tebu, dan sebagainya, penambahan perasan buah jeruk nipis sangat dianjurkan. Ragi plus tadi dijamin mempunyai kinerja lebih baik dalam memfermentasi ketela atau beras ketan menjadi peuyeum.

Tak salah kalau jeruk nipis dinobatkan jadi "presiden" negara jeruk.

Sumber : www.situshijau.com

Cabe Anti Mabuk..!

Macam-macam cara orang mengatasi mabuk laut. Menenggak pil antimabuk, mengoleskan minyak angin, minum madu, memakai cara tradisional dengan menggigit-gigit batang korek api, atau cara-cara lainnya.

Hasilnya tiap orang merasakan manfaat berbeda, ada yang terasa betul khasiatnya, ada pula yang tidak.

Lain lagi dengan teman saya ketika harus pulang ke Flores dengan naik kapal laut. Waktu itu, ombak semakin besar saat kapal melintasi Selat Bali. Kapal berguncang hebat, membuat sebagian besar penumpang mabuk dan muntah-muntah termasuk teman saya.

Untuk mencari angin segar, dia lalu keluar dari dek menuju buritan. Namun, celakanya, bukan tambah enteng, mabuknya justru makin parah. Pada saat sedang mabuk-mabuknya itu, datanglah seorang penumpang lain menawarkan cabe kepadanya.

"Cepat, makan cabe ini," kata orang itu dengan mimik serius sambil mengangsurkan sebuah cabe merah. Omong punya omong, ia mengaku, selalu mengantongi cabe bila bepergian jauh untuk mengatasi mual dan muntah karena mabuk.

Ternyata benar, rasa mual yang dialami teman saya lenyap dalam sekejap begitu mengunyah cabe itu sedikit demi sedikit. Yang tersisa hanya rasa pedas di mulut. Begitu merasa tubuhnya menguat, ia kembali ke dek. Di sana ia memberikan cabe pada temannya yang lain. Hasilnya sama, hilang rasa mual mereka.

Entahlah, apakah pedasnya cabe mengalihkan perhatian penderita mabuk atau memang cabe mengandung zat antimabuk. Yang pasti, teman saya bebas mabuk berkat cabe.

Penulis : Yanuarius Padi Rada

Sumber : Intisari

Kunyit untuk sakit gigi

Biasanya, ketika gigi sakit, obat sakit gigi pasti jadi andalan. Ini karena ketika sakit, dokter pun memang tak akan berfungsi, mengobati, mencabut, atau menambal lubangnya, ketika gigi sudah tak sakit lagi. Padahal, menunggu sakit tadi reda, duh, tentu memakan tenaga dan keringat, menahan sakit yang kian menyengat.

Karena itu, mempelajari kiat praktis menangani sakit gigi akan sangat baik. obat alternatif dari tumbuhan alami akan sangat baik dan membantu, seperti beberapa kiat di bawah ini, dengan memanfaatkan zat pengurang rasa sakit pada kunyit. Nah, jika Anda sakit gigi, praktekkankah ramuan gampang ini.

Ramuan 1, siapkan kunyit satu rimpang dan minyak kayu putih secukupnya. Setelah kunyit dicuci bersih, lalu kupas. Rendam sebentar dalam minyak kayu putih, kemudian tempelkan dalam gigi yang berlubang. Lakukan hingga sakit mereda.

Ramuan 2, siapkan kunyit 10 gram, daun dan akar serai masing-masing 50 dan 25 gr, garam dapur secukupnya. Setelah semua bahan dicuci bersih dan kunyit dipotong-potong, rebus dengan setengah liter air. Biarkan hingga air menjadi satu gelas. Minum untuk tiga kali sehari.

Ramuan 3, siapkan kunyit 10 gram, daun meniran 50 gram, buah pinang setengah biji, garam dapur secukupnya. Setelah semua bahan kecuali garam dicuci, tumbuk hingga halus. Jangan lupa garam. Seduh dengan air panas sebanyak satu gelas, lalu saring. Bila sudah hangat, gunakan untuk kumur. Lakukan tiga kali sehari.

Sumber : www.situshijau.com

Beluntas Hilangkan Demam dan Rematik

Beluntas (*Pluchea indica*) diyakini sejumlah kalangan sebagai obat alami untuk demam, rematik dan sejumlah penyakit lainnya. Tanaman perdu ini banyak dijumpai di berbagai tempat di Indonesia. Kerap dimanfaatkan sebagai pagar tanaman dan lalapan.

Tanaman perdu yang bisa mencapai tinggi 1-2 meter ini memiliki daun bertangkai pendek, bergerigi di bagian pinggir dan berwarna hijau terang. Ia memiliki fungsi mendinginkan sehingga memicu keluarnya keringat dan menyebabkan suhu tubuh menjadi turun. Selain itu, juga bisa menambah nafsu makan pada anak-anak.

Untuk obat demam, Anda bisa menyeduh 15 helai daun beluntas dengan air panas dan diminum satu kali sehari. Sementara untuk rematik, rendam akar beluntas dalam segelas air, kemudian disaring dan diminum. Selain kedua penyakit tersebut, beluntas juga bermanfaat untuk menghilangkan bau badan dan mulut, melenyapkan keputihan, pegal linu, nyeri haid, sakit perut, dan gangguan pencernaan pada anak.

Untuk menghilangkan bau badan dan mulut serta melenyapkan gangguan pencernaan pada anak, Anda cukup mengukus beberapa helai daun beluntas dan memakannya sebagai lalap.

Sementara untuk nyeri haid, seduh daun beluntas yang telah diremas dengan air panas dan diberi sedikit asam serta garam, lalu disaring dan diminum. Resep sama bisa dilakukan untuk menyembuhkan sakit perut. Sedangkan untuk menghilangkan keputihan, daun beluntas direbus bersama akar tapak liman, kemudian diambil airnya.

Penulis : (san)
Sumber : SH