

Editor:

dr. Ilham Putera Alam

Pemanfaatan dan Pemilihan Tanaman Herbal untuk Pencegahan Penyakit Kardiometabolik

Pemanfaatan dan Pemilihan Tanaman Herbal
untuk Pencegahan Penyakit Kardiometabolik



Penulis:

dr. Hotimah Masdan Salim, Ph.D
Dr. dr. Handayani, M.Kes
dr. Aisyah, Sp.KFR
Dr. Masriana Hassan, Ph.D

Pemanfaatan dan Pemilihan Tanaman Herbal untuk Pencegahan Penyakit Kardiometabolik

Penulis:

dr. Hotimah Masdan Salim, Ph.D
Dr. dr. Handayani, M.Kes
dr. Aisyah, Sp.KFR
Dr. Masriana Hassan, Ph.D

Editor:

dr. Ilham Putera Alam



Penerbit:

Tata Mutiara Hidup Indonesia

Pemanfaatan dan Pemilihan Tanaman Herbal untuk Pencegahan Penyakit Kardiometabolik

Penulis:

dr. Hotimah Masdan Salim, Ph.D

Dr. dr. Handayani, M.Kes

dr. Aisyah, Sp.KFR

Dr. Masriana Hassan, Ph.D

Editor:

dr. Ilham Putera Alam

Diterbitkan oleh:



Penerbit : Tata Mutiara Hidup Indonesia
Telp : 0877 0249 8138
Email : tatamutiarahidupindonesia@gmail.com

ISBN : 978-623-8283-92-7 (PDF)

Cetakan Pertama, Agustus 2024

1 Jil., VII + 95 hlm., 14 X 21 cm

Hak cipta dilindungi undang-undang.
Dilarang memperbanyak maupun mengedarkan buku dalam bentuk dan dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari penerbit maupun penulis.

PRAKATA

Puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, berkat rahmat dan karuniaNya pada akhirnya kami dapat menyelesaikan tulisan berupa buku yang berjudul **Pemanfaatan dan Pemilihan Tanaman Herbal untuk Pencegahan Penyakit Kardiometabolik** dapat diselesaikan.

Buku ini disusun berdasarkan hasil *evidence based practice* yang menyatakan bahwa ada manfaat pengobatan tradisional yang dilakukan masyarakat untuk berobat dan terapi kesehatannya. Adapun faktor yang melatarbelakangi masyarakat menggunakan pelayanan pengobatan tradisional, dikarenakan obatnya berasal dari herbal dan teknik pengobatannya alami, sehingga efek sampingnya kecil dan biaya pengobatan lebih murah daripada pengobatan modern.

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian buku ini. Segala kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
PRAKATA	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
BAB II PENYAKIT KARDIOMETABOLIK	9
2.1 Pendahuluan	9
2.2 Definisi Penyakit Kardiometabolik	11
2.3 Faktor Risiko Terjadinya Penyakit Kardiometabolik	11
2.4 Patofisiologi	12
BAB III PEMANFAATAN TANAMAN OBAT OLEH MASYARAKAT INDONESIA	18
3.1 Sejarah	18
3.2 Jenis-jenis Tanaman Obat Indonesia	20
3.3 Cara Pemanfaatan Tanaman Obat Indonesia	21
3.4 Masyarakat Indonesia dalam Memanfaatkan Tanaman Obat.....	25
BAB IV TANAMAN OBAT YANG BERMANFAAT MENGATASI PENYAKIT KARDIOMETABOLIK ..	30
1. Jahe (<i>Zingiber officinale</i>)	30
2. Kunyit (<i>Curcuma longa</i>).....	34
3. Daun Salam (<i>Syzygium polyanthum</i>).....	42
4. Daun Seledri (<i>Apium graveolans</i>).....	46
5. Daun Kratom (<i>Mitragyna Speciosa</i>)	51

BAB V PEMILIHAN TANAMAN HERBAL YANG TEPAT	63
Langkah-langkah Pemilihan Tanaman Herbal	63
1. Identifikasi Kebutuhan Kesehatan Spesifik	63
2. Penelitian Literatur Ilmiah	64
3. Evaluasi Efektivitas Tanaman Herbal	64
4. Penilaian Keamanan dan Efek Samping	65
5. Konsultasi dengan Profesional Kesehatan	65
6. Pemantauan dan Evaluasi	66
Contoh Tanaman Herbal untuk Penyakit Kardiometabolik	66

BAB VI RESEP PENGOLAHAN TANAMAN HERBAL SEBAGAI PENCEGAHAN PENYAKIT KADRIOMETABOLIK	70
1. Tanaman Jahe.....	70
Resep 1: Teh Jahe.....	70
Resep 2: Jus Jahe dan Lemon	71
Resep 3: <i>Infused Water</i> Jahe dan Mentimun	72
2. Kunyit.....	75
Resep 1: Teh Kunyit.....	75
Resep 2: Jus Kunyit dan Jeruk	76
Resep 3: Golden Milk (Susu Kunyit)	77
3. Daun salam (<i>Syzygium polyanthum</i>)	81
Resep 1: Teh Daun Salam.....	81
Resep 2: Ramuan Daun Salam dan Kayu Manis ..	82
Resep 3: <i>Infused Water</i> Daun Salam dan Jeruk Nipis	83
4. Daun Seledri (<i>Apium graveolens</i>)	86
Resep 1: Jus Daun Seledri	86
Resep 2: Teh Daun Seledri	87
Resep 3: <i>Infused Water</i> Daun Seledri dan Jeruk... ..	88

5. Kratom (<i>Mitragyna Speciosa</i>).....	91
Resep 1: Teh Daun Kratom	91
Resep 2: Kratom Smoothie	92
Resep 3: Kratom Infused Water.....	93

REFRENSI

- Adiyasa, Reza M. Meiyana (2021) Pemanfaatan obat tradisional di Indonesia: distribusi dan faktor demografis yang berpengaruh. *Jurnal Biomedika dan Kesehatan*. 4(3): 130-138. Doi: 10.18051/JBiomedKes.2021. v4.130-138
- Hadi, E.E.W., Widyastuti, S.M., & Wahyuono, S. (2015). Keanekaragaman dan Pemanfaatan Tumbuhan Bawah Pada Sistem Agroforestri di Perbukitan Menoreh, Kabupaten Progo. *Jurnal Manusia dan Lingkungan*, 23 (2), 206-215
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2017). Kepmenkes Tentang Formularium Ramuan Obat Tradisional Indonesia. April 10th.
- Kiromah NZW, Widiastuti TC, Krisdiyanti Y, et al. (2019). Tingkat penggunaan dan kesadaran masyarakat dalam konsumsi obat tradisional di wilayah kerja Puskesmas Gombang. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*. 15(1):47-53. doi: 10.26753/jikk.v15i1.331
- Liana Y. (2017). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi keluarga dalam penggunaan obat tradisional sebagai swamedikasi di Desa Tuguharum Kecamatan Madang Raya. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan [Internet]*. 4(3):121-8. Available from: <https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jkk/article/view/6105>
- Octavia DR. (2019) Tingkat pengetahuan masyarakat tentang swamedikasi yang rasional di Lamongan. *Surya: Jurnal Media Komunikasi Ilmu Kesehatan*. 11(03):1-8. doi: 10.38040/js.v11i03.54
- Oktarlina RZ, Tarigan A, Carolina N, et al. (2018). Hubungan pengetahuan keluarga dengan penggunaan obat tradisional di Desa Nunggalrejo Kecamatan Pungur Kabupaten Lampung Tengah. *Jurnal Kedokteran Universitas Lampung*. 2(1):42 - 6

Sarno (2019). Pemanfaatan Tanaman Obat (Biofarmaka) Sebagai Produk Unggulan Masyarakat Desa Depok Banjarnegara. Jurnal Abdimas Unwahas. 4(2). ISSN 2541-1608. E-ISSN 2579-7123.

Setiawati, Agustina (2016). "The inhibition of Typhonium flagelliforme Lodd. Blume leaf extract on COX-2 expression of WiDr colon cancer cells" 6, 3, February Elsevier Nomor: 2221-1691, DOI: 10.1016/j.apjtb.2015.12.012. Asian Pasific Journal of Tropical Biomedicine.

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul	Halaman
Gambar 2.1	Patofisiologi CMS.....	15
Gambar 4.1	Jahe.....	31
Gambar 4.2	Kunyit.....	35
Gambar 4.3	Daun Salam	42
Gambar 4.4	Daun Seledri	47
Gambar 4.5	Daun kratom	51