

MAJALAH KESEHATAN



# SINERGI

RAKYAT SEHAT, NEGARA PUN KURT

edisi:  
Mei - Juni 2013  
TAHUN PERTAMA

Harga: Rp 15.000,-

TERBIT BULANAN

Saatnya  
Kembangkan  
Obat-obatan  
**HERBAL**

**HIPERTENSI**

**Problem Lansia  
yang Membawa  
Kematian**

**Seperseribu  
Anak Indonesia  
Mengidap Autis**

# EKLAMPSIA

## SANG PENCABUT NYAWA IBU HAMIL

FOTO: GIBLI.COM/IBU HAMIL

ISSN: 2303-2839



INSIDE STORY

**6 Penyakit  
Menyerang  
Berdasarkan  
Golongan Darah**



HALAMAN. 28

**KIAT MERIAS  
AGAR TAMPIL  
LEBIH MUDA**



HALAMAN. 33



04 **Pojok**

05 **Daftar Isi**

06 **Suara Publik**

07 **Observasi**

**Hipertensi: Problem Lansia yang Membawa Kematian**

- Memicu Gagal Jantung
- Hipertensi Lebih Banyak Diderita Pria
- Pentingnya Mencegah Hipertensi dengan Pola Makan

12 **Patologi**

**Eklamsia Sang Pencabut Nyawa Ibu Hamil**



- Kehamilan 'Terlambat' Lebih Rentan
- Eklamsia Juga Memicu Epilepsi

16 **Jurnal**

Glycated Albumin dan A1c sebagai Prediktor Komplikasi Diabetes

18 **Ibu dan Anak**

**Seperseribu Anak Indonesia Mengidap Autis**

- Bukan Lantaran Salah Asuh
- Pentingnya Deteksi Sejak Lahir
- Anak Autis Juga butuh Belajar

22 **Ragam Info**

- Peduli Warga Miskin: Bupati Musthofa Bantu Bedah Rumah
- 300 Pesenam Semarakkan Kompetisi Aerobik 2013
- Pemerintah Siapkan Infrastruktur Faskesmas

24 **Info Sehat**

- Terong Sayuran yang Multimanfaat



- Saatnya Mengembangkan Obat-obatan Herbal

26 **Sosok**

- Bupati Batang, Yoyok Riyo Sudibyo: Sebulan Sekali Gelar Forum BBM Serap Aspirasi Rakyat
- Komitmen Pemerintahan Bersih, Efektif dan Efisien

28 **Intermezo**

- 6 Penyakit Menyerang Berdasarkan Golongan Darah
- Simposium Patklin Joglosemar V: Kemajuan Teknologi BPP

Prioritaskan Keselamatan Pasien

- Gakeslab Jawa Tengah: Gelar Musprov, Yo'ik Calon Ketua

30 **Konsultasi**

- Psikologis: Ketika Kakak Cemburu pada Adik
- Medis: Bahaya Hepatitis A

32 **Cantik**

- Inside & Outside Beauty



- Kiat Merias agar Tampil Lebih Muda
- Payudara Kencang Berkat Pijat Ayurveda

34 **Bugar**

- Zumba
- Berzumba Ria..! Perhatikan Beberapa Hal

36 **Regulasi Medis**

- Bahaya Mengonsumsi Makanan Kadaluwarsa

38 **Pariwisata**

**Wisata Baturraden, Banyumas One Stop Recreation di Kota 'Ngapak-Ngapak'**

- Gethuk Goreng Oleh-oleh Khas yang Nikmat dan Sehat

40 **Kuliner**

- Kiat Mengolah Lele Agar Bernutrisi Tinggi

42 **Budaya**

**'Terhapus' dari Kurikulum Aksara Jawa Terancam Punah**

- Haruskah Belajar 'Ha-na-ca-ra-ka' ke Negeri Orang..?!

44 **Buah Pikir**

**Peran Bidan sebagai Penguatan Konseling**

46 **Sport Style**

**Mix Martial Art**



48 **Rumah Sehat**

- Menata Sirkulasi Udara agar Rumah Nyaman & Sehat
- Konsultasi Properti: PTips Ventilasi di Pemukiman Padat

50 **Anthologi Puisi**



# Terong

## Sayuran yang Multimanfaat

Oleh: **Suparmi**  
Dosen Fakultas Kedokteran  
Unisula Semarang

**MASYARAKAT** desa maupun kota, pastinya mengenal tanaman yang satu ini. Bagian buah dari tanaman ini populer dijadikan sayur lodeh maupun sambal. Terong atau dalam bahasa ilmiahnya *Solanum melongea* ini termasuk golongan buah buni, di dalamnya memiliki serat daging yang halus dan lembut dengan kandungan gizi yang cukup tinggi.

Senyawa lain yang terkandung dalam buah terong adalah senyawa golongan flavanoid yang mempunyai aktivitas antioksidan dan antikolesterol. Striknin, skopolamin, skopoletin dan skoparon juga terdapat dalam buah terong dan berfungsi sebagai analgesik.

Senyawa alkaloid- steroid juga terdapat dalam terong, seperti solanin, solanidin dan solasodin. Terong kaya dengan nikotin dibandingkan dengan tanaman lainnya, dengan konsentrasi 100 ng/g (atau 0.01mg/100g). Kadar nikotin ini setara dengan merokok pasif atau dalam 20 lbs (9kg) terong mengandung kadar nikotin setara dengan 1 batang rokok.

Di dalam buah, terdapat biji-biji yang berukuran sedang, berwarna coklat, dan berat untuk 1000 biji sekitar 4,5 gram. Biji dari tanaman terong telah diketahui mengandung senyawa golongan steroid, yaitu melongosida A - P.

Hasil penelitian melaporkan bahwa ekstrak biji terong pucuk (*Solanum macrocarpon* L.) yang sudah tua mengandung fitokimia dari golongan alkaloid, fenol, hidroquinon, dan tannin. Komponen fitokimia tersebut memiliki aktifitas antioksidan yaitu sebagai zat yang dapat menunda, memperlambat, dan mencegah terjadinya proses oksidasi lipid.

Selain dikonsumsi sebagai sayuran, terong pun bisa berperan sebagai rempah dan juga difermentasi menjadi cuka (vinegar). Daging buah terong yang sudah matang digunakan untuk jell, selai, pencuci mulut, hiasan es krim, sirup, sup, adonan pengisi (perut ayam, dan

sebagainya), dan untuk rujak. Buah yang dibelah dapat digunakan sebagai bumbu, serta dibakar atau dipanggang untuk digunakan sebagai sayuran.

### APLIKASI KESEHATAN

Sebagian orang enggan mengonsumsi terong, karena mereka menuding terong dapat menyebabkan lemah sahwat atau impoten. Bahkan di Nigeria, terong digunakan sebagai tanaman kontrasepsi KB, terutama untuk kaum pria.

Anggapan ini dibantah Prof HM Hembing Wijayakusuma, KETUA Umum Himpunan Pengobat Tradisional dan Akupuntur se-Indonesia yang mengatakan bahwa terong justru bisa menaikkan libido atau gairah seksual.

Mitos yang keliru tersebut, sebenarnya karena informasi yang sengaja disebarkan penjajah Belanda saat menjajah Indonesia, sehingga sebagian masyarakat tidak berani mengonsumsi terong. Kontroversi ini sampai saat ini masih diperdebatkan, dan menjadi salah satu tantangan untuk penelitian lebih lanjut.

Tuduhan tentang mitos terong sebagai penyebab impoten, bisa terlewat dengan berbagai manfaat terong dalam bidang pengobatan. Terong diyakini mampu mengobati penyakit-penyakit tertentu.

Di Nigeria, terong dianggap mampu mengobati rematik, di Korea, terong diyakini

mampu menghalau sakit pinggang, encok, nyeri, pinggang terasa kaku, campak atau cacar air, ketergantungan pada alkohol, serta mengobati bekas luka bakar. Hasil penelitian melaporkan bahwa kemampuan mengobati penyakit ini dikarenakan terong mengandung senyawa berupa striktrin, skopolamin, skopoletin, dan skoparon.

Yang juga menggembirakan, penelitian di Jepang menunjukkan, jus terong bisa menekan kerusakan yang timbul pada sel-sel yang mengalami penyimpangan kromosom, sebagai petunjuk adanya kanker. Kandungan tripsin (protease) dipercaya dapat menghambat dan melawan serangan zat yang bisa menimbulkan kanker.

Pada penelitian lebih spesifik, terong dinyatakan sangat baik untuk mengurangi risiko penyakit kanker. Tak cukup sampai di situ, penelitian membuktikan pula bahwa buah ini bisa meniadakan atau menetralkan kerusakan pembuluh darah arteri.

Begitu pula hasil penelitian dari Institut Biologi, Universitas Negeri São Paulo, Brazil melaporkan bahwa terong efektif untuk terapi hiperkolesterolemia (kadar kolesterol tinggi). Terong akan memblokir pembentukan radikal bebas, membantu mengontrol kadar kolesterol dan juga sebagai sumber asam folat dan kalsium. Dengan begitu, ia dapat menekan dan mengatasi arteriosklerosis dan jantung koroner.





Sayuran ini juga diakui dapat menghambat pembentukan radikal bebas dan sebagai antioksidan yang bisa menghalangi pembentukan radikal bebas, sehingga bisa melindungi kerusakan membran sel dan menurunkan LDL kolesterol berkat kandungan nasuin atau antosianin yang terdapat pada kulit buahnya.

Selain itu, terong dapat melangsingkan tubuh dan dipercaya dapat mengendalikan stres karena kadar solanin dapat mengendurkan urat saraf dan mempertahankan tekanan darah agar stabil, oleh karena itu masyarakat Nigeria mendewakan tanaman ini karena bisa meredam "penyakit" gugup.

Kemampuan ini telah dibuktikan secara ilmiah terhadap marmut yang diberi sari terong mentah. Melalui penelitian diketahui, dalam buah terong terkandung striknin, skopolamin, skopoletin, dan skoparon yang bisa menghambat serangan sawan, gugup, atau kekejangan saraf, sehingga dapat digunakan untuk mencegah dan mengobati serangan epilepsi dan penyakit kejang lainnya.

Dengan mengetahui informasi tentang khasiat terong, diharapkan terong merupakan salah satu jenis sayuran yang perlu dikonsumsi oleh masyarakat guna meningkatkan derajat kesehatan dan daya tahan tubuhnya. ★

## Kandungan Daging Buah Terong

Kalori	20 kkal	100 kJ
Karbohidrat		5,7 gr
Gula	2,35 gr	
Serat	3,4 gr	
Lemak		0,19 gr
Protein		0,01 gr
Thiamin (Vit. B1)	0,039 mg	3%
Riboflavin (Vit. B2)	0,037 mg	2%
Niasin (Vit. B3)	0,649 mg	4%
Asam pantotenat (B5)	0,281 mg	6%
Vitamin B6	0,084 mg	6%
Folat (Vit. B9)	22 µg	6%
Vitamin C	2,2 mg	4%
Kalsium	9 mg	1%
Besi	0,24 mg	2%
Magnesium	14 mg	4%
Posfor	25 mg	4%
Potassium	230 mg	5%
Seng	0,16 mg	2%
Mangan	0,25 mg	



## Saatnya Mengembangkan Obat-obatan Herbal



Dr Taufiqurrahman

**DIAKUI** atau tidak, fenomena pengobatan herbal semakin menarik perhatian dunia kesehatan. Bahkan sudah bukan tindakan yang 'haram' lagi bagi seorang dokter menyarankan pasiennya agar mencoba menjalani pengobatan atau mengonsumsi obat herbal berstandar, sebagai warisan budaya bangsa yang turun temurun.

Ironisnya, ratusan jenis obat herbal berstandar yang kian menjamur di pasaran lokal sebagai besar berasal dari luar negeri, didominasi produk China. Padahal tanaman di sekitar kita begitu beraneka ragam dan kaya kandungan sebagai bahan mengobati berbagai penyakit.

Hal itu tidak disangkal Dr dr H. Taufiqurrahman M.Kes, SPAnd, Kepala Bag. Bio Kimia Universitas Islam Sultan Agung (Unisula) Semarang. "Pengobatan herbal dewasa ini semakin populer di masyarakat. Dan kita sendiri sebenarnya punya beraneka ragam tanaman yang bisa dipakai sebagai bahan pengobatan herbal, tinggal butuh goodwill dari berbagai pihak saja," katanya.

Menyikapi fenomena kebutuhan obat herbal di pasaran, lanjut Dokter Taufiq, pihaknya sebenarnya melalui Unit Laboratorium dan Riset Fakultas Kedokteran Unisula sudah sering melakukan penelitian. Bahkan saat ini dari ribuan kali riset terhadap tanaman herbal, sudah ratusan hasilnya telah dipublikasikan. "Hanya saja, riset yang kami lakukan dan yang sudah dipublikasikan hanya berhenti pada riset pre klinis dengan memanfaatkan binatang sebagai uji coba," ujarnya.

Sehingga hasil riset itu, lanjut dia, belum bisa disebut sebagai produk untuk pengobatan secara klinis terhadap kesehatan manusia. Mengingat, untuk mengarah ke arah sana tentunya harus melalui riset lanjutan hingga pada tahap uji veto farmatika untuk memastikan bahwa kandungan dan manfaat obat herbal yang diteliti benar-benar aman bagi manusia. Termasuk kelayakan dikonsumsi yang tidak membawa efek samping terhadap kesehatan manusia. "Itu belum lagi syarat legalitas sebagai payung hukum terhadap peredaran obat herbal," ujarnya. "Memang banyak kendala, selain regulasi juga masih ada ketakutan-ketakutan dari kita dalam pengembangan obat herbal," ujar dokter Taufiq yang juga sebagai reviewer segala kegiatan uji coba di unit laboratorium dan riset Unisula.

Dia pun mencontohkan hasil riset dirinya bersama Prof Susilo Wibowo yang pernah menjabat rektor Universitas Diponegoro terhadap pemanfaatan akar pasak bumi dan tanaman purwaceng. Secara uji pre klinis sudah selesai dilakukan, dan sekarang tinggal uji veto farmatika. "Untuk riset terakhir ini sudah kerjasama dengan pabrikan. Cuma kendalanya sekarang adalah masih keterbatasan bahan baku. Jadi banyak banyak untuk proses pengembangan pengobatan herbal, meski kita sendiri punya kekayaan tanaman yang beraneka ragam," tuturnya. ★ **rik**