

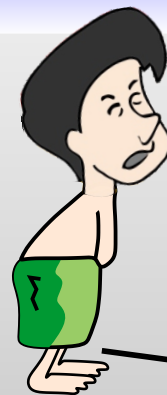


(KAMPUS III) Paingan, Maguwoharjo, Depok, Sleman, Yogyakarta 55282
Alamat surat: Mrican, Tromol Pos 29, Yogyakarta 55002
Telp. (0274) 883037, 883968 - Fax. (0274) 562383



INFORMASI HIDUP SEHAT

Seri: **DIARE**



Penyusun:

Fenty
Yohanes Dwiatmaka

Editor : Phebe Hendra

Ilustrator : Florentinus Dika Octa R.

Diterbitkan oleh:

Pusat Informasi dan Penelitian Obat (PIPO)
Universitas Sanata Dharma Yogyakarta

Apakah Diare?

Gangguan pada perut yang ditandai dengan buang air besar yang sering dengan bentuk tinja yang berbentuk cair. Diare dapat menyerang semua umur, terutama pada bayi dan balita.

Jenis Diare dan Penyebabnya

1. Diare akut

Diare akut berlangsung kurang dari satu minggu, biasanya gejala terjadi dalam 48 – 72 jam.

Beberapa penyebab diare akut:

- a. kuman: virus, seperti : rotavirus (penyebab tersering diare pada anak); bakteri, seperti: E.Coli, shigela vibriocholera, Salmonella; Protozoa: Cryptosporidium, Giardia lamblia
- b. keracunan makanan
- c. efek samping beberapa obat, seperti antibiotik klindamisin, penisilin, sefalosporin, tetrasiklin, ampicilin dan siprofloksasin, serta beberapa jenis obat kemoterapi



Daftar Pustaka

- Anonim, 2014. *Diare Pada Anak*,
<http://www.parenting.co.id/article/balita/diare.pada.anak>. diunduh 15 Oktober 2014.
- Depkes RI, 2010, *Acuan Sediaan Herbal*, Ditjen POM Departemen Kesehatan RI
- Depkes RI, 1993, *Formularium Obat Tradisional Indonesia*, Ditjen POM Departemen Kesehatan RI
- Depkes RI, 1986, *Sediaan Galenik*, Dirjen POM Departemen Kesehatan RI
- Greenberger N.J., 2014, *Diarrhea in Adult*,
http://www.merckmanuals.com/home/digestive_disorders/symptoms_of_digestive_disorders/diarrhea_in_adults.html. diunduh 17 Oktober 2014
- <http://www.iptek.net.id/ind/?mnu=2>
- Kumala W, 2004, *Clostridium difficile* : Penyebab Diare dan Kolitis pseudomembranosa akibat konsumsi antibiotika yang irasional, J.Kedokteran Trisakti ,vol.23 no 1, p 34-
- Latief H. A., 2012, *Obat Tradisional*, Penernit Buku Kedokteran EGC
- Marks J W, 2014, *Diarrhea*, <http://www.medicinet.com/diarrhe>, diunduh 17 Oktober 2014

OBAT HERBAL ALTERNATIF UNTUK DIARE

5. Buah makasar (*Brucea javanica* (L.) Merr.)

Sebanyak 1,5-2 g buah makasar yang sudah kering (kira-kira 10-15 biji) digiling sampai halus, lalu dimasukkan ke dalam kapsul (bisa juga ditaruh dalam sejumput nasi yang telah dilumatkan).

Diminum setelah makan, dilakukan 2-3 kali sehari, sampai sembuh.

Biasa digunakan untuk diare karena disentri amuba, diare infeksi *Trichomonas* sp.



http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/1/1f/Buah_makasar.png



2. Diare kronis

Diare kronis berlangsung lebih dari 4 minggu.

Penyebab diare kronis:

- intoleransi terhadap susu sapi, dimana pada keadaan ini tubuh kekurangan enzim lactase
- terlalu banyak minum juice buah
- gangguan penyerapan seperti : malabsorpsi lemak
- beberapa penyakit seperti : hipertiroidisme, irritable bowel sindrom, kanker usus besar (colon)

Gejala Diare

- feses dengan konsistensi lunak sampai bentuk cair dengan frekuensi melebihi normal
- bisa disertai muntah
- bisa disertai demam
- sakit perut

Kompikasi Diare

Dehidrasi merupakan akibat yang sering dijumpai pada penyakit diare. Dehidrasi terjadi karena tubuh kekurangan cairan dan elektrolit/mineral. Kekurangan cairan dan elektrolit dalam tubuh dapat menyebabkan tubuh menjadi lemas, penurunan tekanan darah dan gangguan alat-alat tubuh bahkan sampai menyebabkan kematian



Penatalaksanaan Diare

Penanganan diare ditujukan kepada penyebabnya dan pencegahan terjadinya dehidrasi dengan memberikan Cairan rehidrasi oral (contoh: oralit) Sebaiknya segera konsultasikan ke dokter untuk mendapatkan pengobatan yang tepat sesuai penyebab diare.

OBAT HERBAL ALTERNATIF UNTUK DIARE



4. Sambilata (*Andrographis paniculata* Nees.)

Sebanyak 10 lembar daun sambilata kering, dihaluskan. Tambahkan ½ jari kunyit yang dirajang tipis. Semua bahan direndam dengan 100 mL air yang baru saja mendidih, ditutup, dibiarkan menjadi hangat, lalu disaring. Air hasil saringan diminum sekaligus, 2 - 3 kali sehari sampai sembuh, untuk menghentikan diare.



OBAT HERBAL ALTERNATIF UNTUK DIARE



3. Kelapa (*Cocos nucifera* L.)

Sebanyak 400 mL air kelapa muda, 400 mL air matang, 1 sendok makan gula, ¼ sendok makan garam, dicampur.

Diaduk sampai larut sempurna. Ramuan diminum sekaligus.

Dilakukan berulang kali untuk menggantikan kehilangan cairan karena diare.

PENGANTAR OBAT HERBAL

Obat herbal merupakan obat yang pada umumnya dibuat dari bahan tanaman terpilih. Berupa bahan tunggal maupun campuran, dalam bentuk utuh untuk diseduh atau direbus, maupun berupa sari atau ekstrak.

Pemakaian secara bersamaan antara obat herbal dengan obat modern (obat sintetis) sangat tidak dianjurkan kecuali telah ada saran dari ahli atau Dokter. Apabila dalam sehari harus mengonsumsi obat herbal dan obat modern, maka harus ada kesempatan untuk pengosongan lambung agar kedua jenis obat tidak bertemu. Jarak minum antara keduanya paling tidak dua jam. Obat herbal yang dipersiapkan secara mandiri misalnya bentuk perasan segar, diseduh maupun direbus, **faktor kebersihan harus mendapatkan perhatian utama**. Obat herbal lebih utama untuk pemeliharaan kesehatan, namun juga memiliki khasiat penyembuhan. Diagnosis penyakit semestinya dilakukan oleh Dokter yang kompeten.

Pemakaian untuk ibu hamil atau menyusui sebaiknya berkonsultasi dulu dengan Dokter. Pemakaian obat herbal secara rutin dalam jangka panjang sebaiknya dihindari, jadi ketika sudah dirasakan kesembuhan, sebaiknya periode konsumsi dikurangi, misalnya menjadi 1-2 kali seminggu saja untuk pemeliharaan.

Walaupun sangat jarang sekali, ada orang yang terlalu sensitif, maka untuk yang baru pertama kali mengonsumsi obat herbal, sebaiknya mencoba pada waktu siang hari dengan dosis kecil dulu untuk mengetahui kemungkinan adanya alergi atau penolakan. Bila tidak ada reaksi negatif, baru dilanjutkan dengan dosis yang dianjurkan.

Macam-macam bentuk sediaan obat herbal

1. Utuh

Bahan segar utuh, dicuci bersih, dibilas dengan air matang, baru dikonsumsi.

2. Perasan

Bahan segar dicuci, dibilas air matang, dihancurkan, ditambah sedikit air matang, lalu diperas kuat.

3. Serbuk kering

Bahan yang sudah dikeringkan dapat dihaluskan dengan blender, lalu disaring dengan ayakan tepung.

4. Seduhan

Bahan direndam dalam air panas mendidih, ditutup, dibiarkan agak dingin, lalu disaring.

5. Infusa

Bahan dipanaskan dalam panci infusa (panci tim, seperti untuk tim nasi). Pemanasan selama 15 menit terhitung sejak air panci luarnya mendidih. Rebusan bahan disaring selagi panas.

6. Rebusan

Bahan direbus dengan air sampai mendidih dalam kondisi tertutup, biarkan agak dingin, lalu disaring.



OBAT HERBAL ALTERNATIF UNTUK DIARE

2. Jambu biji (*Psidium guajava* L.)

Untuk menghentikan diare:

- Sebanyak 10 gram (10 lembar) daun jambu biji dirajang kasar, direndam dalam 100 mL air matang, dipanaskan di atas kompor sampai hampir mendidih, pertahankan api kecil selama 15 menit, matikan api, biarkan sampai menjadi hangat. Disaring dan diperas hingga diperoleh sekitar 75 mL air rebusan. Air rebusan diminum 3 (tiga) kali sehari, tiap kali 25 mL dilakukan sampai sembuh.
- Sebanyak 10 gram (10 lembar) daun jambu biji dikeringkan, dibuat serbuk, dibungkus menjadi 20 bungkus. Diminum dengan sedikit air matang hangat, 3 (tiga) kali sehari hingga sembuh.
- Sebanyak 6 (enam) helai daun jambu biji ditumbuk (dihaluskan) dengan 150 mL air matang hangat, lalu diperas. Air hasil penyaringan diminum sekaligus. Diminum 2 (dua) kali sehari sampai sembuh.



OBAT HERBAL ALTERNATIF UNTUK DIARE



1. Delima (*Punica granatum L.*)

Sebanyak 2 (dua) buah delima dibuang kulitnya, lalu dipanggang sampai kering. Selanjutnya ditumbuk (dihaluskan) menjadi bubuk.

Cara konsumsi: 1 (satu) sendok makan bubuk buah delima diseduh dengan 150 mL air matang panas.

Dikonsumsi 3 (tiga) kali sehari, sampai sembuh, untuk menghentikan diare.

PERHATIAN

Sebelum diproses, harus dipastikan kondisi bahan dalam keadaan baik, utuh dan bersih, usahakan dicuci bila memungkinkan. Pengolahan dan penyimpanan diusahakan tidak menggunakan wadah dari bahan plastik atau logam (kecuali stainless steel). Untuk merebus digunakan bahan gelas tahan panas, keramik atau lapis enamel, atau stainless steel. Bahan hasil proses usahakan segera dikonsumsi, jangan menyimpan lebih dari 10 jam (sebelum mengonsumsi, harus tetap perhatikan apakah ada aroma atau sifat fisik yang mencurigakan, misal: bau busuk, menjadi keruh, berubah warna).



Pengeringan Bahan

Bila bahan yang harus dikeringkan, maka bahan segar yang sudah dibersihkan dan dicuci segera ditiriskan, baru bisa masuk proses pengeringan. Bila perlu dilakukan perajangan atau pemotongan. Tanda bahan yang kering adalah bila mudah dipatahkan atau diremukkan dengan tangan. Pengeringan yang baik menghasilkan bahan dengan warna yang masih mirip warna aslinya.

1. Dengan penjemuran

Bahan dihamparkan di atas nyiru atau tampah, ditutup dengan kain hitam atau gelap, dijemur di bawah sinar matahari. Jangan langsung menyentuh lantai, sebaiknya dengan para-para.

2. Dengan almari pendingin (kulkas)

Bahan yang tipis seperti daun, ranting kecil, rajangan tipis, dapat dikeringkan di dalam almari pendingin (kulkas). Bahan dihamparkan dalam wadah yang lebar, ditaruh di atas rak-rak dalam kulkas (bukan freezer). Untuk daun yang tipis akan kering setelah 3-4 hari, warna tetap hijau segar.



Bahan yang sudah kering dari penjemuran segera dimasukkan dalam kantong plastik transparan yang tebal. Bahan yang pengeringannya dengan kulkas, supaya dijemur dulu (ditutup kain gelap) sekitar 15 menit, baru dimasukkan kantong plastik. Selanjutnya kantong plastik berisi bahan tadi ditekan sampai agak kempis agar udara keluar dari dalam kantong plastik, lalu ditali rapat agar tidak menjadi lembab. Bahan dalam kantong plastik disimpan di tempat yang tidak terkena sinar matahari langsung. Lebih awet bila disimpan dalam kulkas.

