

Terapi Komplementer Berbasis Tanaman Obat Herbal

Prima Daniyati K, M.Kep



Pendahuluan

Penggunaan tanaman obat herbal merupakan bagian dari praktik traditional, *complementary*, dan *integrative medicine* yang banyak dipakai masyarakat untuk membantu mengelola gejala penyakit kronis, meningkatkan kenyamanan, dan memperbaiki kualitas hidup.



Definisi Terapi Herbal

Terapi herbal adalah penggunaan bahan yang berasal dari tumbuhan, seperti **daun, rimpang, akar, batang, bunga, buah, atau ekstraknya**, untuk tujuan pemeliharaan kesehatan, pencegahan penyakit, atau membantu mengurangi gejala.



Prinsip Dasar Penggunaan Herbal dalam Keperawatan



Herbal bersifat komplementer, bukan substitutif

Herbal dapat membantu gejala tertentu, tetapi tidak boleh otomatis menggantikan terapi standar pada penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, gagal ginjal, kanker, atau penyakit jantung.

“alami” tidak berarti selalu aman

Kualitas bahan, kemurnian produk, dosis, kontaminasi, dan interaksi dengan obat harus diperhatikan. Produk herbal yang tidak terstandar dapat berbeda kandungannya antarprodusen bahkan antarbatch.

Prinsip Dasar Penggunaan Herbal dalam Keperawatan



Penggunaan herbal harus berbasis bukti

Sebagian herbal memiliki bukti manfaat terbatas atau kecil, sedangkan sebagian lain belum jelas efektivitasnya. Karena itu, perawat perlu membedakan antara penggunaan tradisional, bukti praklinik, dan bukti klinis pada manusia.

Keselamatan pasien adalah prioritas

Pengkajian herbal perlu menjadi bagian rutin dari anamnesis keperawatan, terutama pada pasien dengan polifarmasi, lansia, pasien kanker, pasien dengan gangguan fungsi ginjal atau hati, serta pasien yang menggunakan obat dengan indeks terapi sempit seperti warfarin (antikoagulan), digoksin, atau siklosporin (imunosupresan).

Alasan Menggunakan Terapi Komplementer

- Memiliki tanggung jawab terhadap kesehatan dan kehidupan dirinya.
- Menginginkan pengobatan yang bersifat holistik meliputi pengobatan fisik, jiwa, dan spiritual.
- Memiliki masalah dengan efek samping dari pengobatan kedokteran konvensional.
- Hasil pengobatan kedokteran konvensional tidak memberikan kesembuhan.
- Adanya perbedaan filosofi praktik pengobatan disebabkan oleh latar belakang kultur.



Latar Belakang Pemanfaatan Obat Herbal

1. Faktor Budaya dan Tradisi

Di banyak negara, terutama di Asia dan Afrika, pengobatan herbal telah menjadi bagian dari budaya masyarakat.

Pengetahuan tentang tanaman obat biasanya diwariskan secara turun-temurun dari generasi ke generasi.

Di Indonesia, penggunaan jamu merupakan contoh nyata bagaimana masyarakat telah lama memanfaatkan tanaman obat untuk menjaga kesehatan.



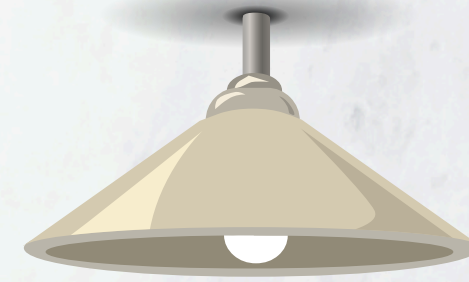
2. Faktor Ekonomi dan Akses Pelayanan Kesehatan

Di beberapa wilayah, terutama daerah pedesaan, akses terhadap fasilitas kesehatan modern masih terbatas.

Tanaman obat menjadi alternatif yang mudah diperoleh karena:

- tersedia di lingkungan sekitar
- relatif murah
- dapat diolah secara sederhana

Oleh karena itu, tanaman obat sering menjadi pilihan pertama dalam pengobatan tradisional masyarakat.



3. Meningkatnya Minat terhadap Pengobatan Alami

Dalam beberapa dekade terakhir, terjadi peningkatan minat masyarakat terhadap produk kesehatan alami. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa alasan, antara lain:

- kekhawatiran terhadap efek samping obat sintetis
- keinginan menggunakan terapi yang lebih alami
- meningkatnya kesadaran terhadap gaya hidup sehat

Tren ini mendorong berkembangnya penggunaan terapi komplementer termasuk herbal dalam sistem pelayanan kesehatan.



4. Perkembangan Penelitian Ilmiah

Kemajuan dalam bidang farmakologi dan bioteknologi telah memungkinkan para peneliti untuk mengidentifikasi senyawa aktif dalam tanaman obat.

Penelitian ilmiah ini bertujuan untuk:

- membuktikan efektivitas tanaman obat
- mengetahui mekanisme kerja senyawa aktif
- menentukan dosis yang aman
- mengidentifikasi efek samping

Pendekatan ini dikenal sebagai *Evidence Based Herbal Medicine*, yaitu penggunaan herbal berdasarkan bukti ilmiah yang kuat.



Perkembangan Industri Obat Herbal

1. Pertumbuhan Industri Herbal Global

Industri obat herbal mengalami pertumbuhan yang sangat pesat dalam beberapa dekade terakhir.

Produk herbal kini tidak hanya dijual dalam bentuk tradisional, tetapi juga dalam bentuk modern seperti:

- kapsul
- tablet
- ekstrak cair
- teh herbal
- minyak esensial
- salep herbal





2. Perkembangan Industri Herbal di Indonesia

Industri herbal di Indonesia berkembang dalam tiga kategori utama:

1. *Jamu*



Produk herbal tradisional yang digunakan berdasarkan pengalaman empiris dan belum melalui uji klinis secara lengkap.

2. *Obat Herbal Terstandar (OHT)*



Produk herbal yang telah melalui uji praklinis untuk memastikan keamanan dan khasiatnya.

3. *Fitofarmaka*



Produk herbal yang telah melalui uji klinis pada manusia dan memiliki bukti ilmiah yang kuat sehingga dapat digunakan seperti obat modern.

3. Perkembangan Terapi Herbal dalam Dunia Modern

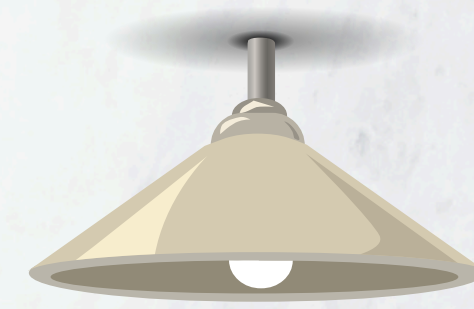
Dengan berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi, banyak tanaman obat yang kemudian diteliti secara ilmiah untuk mengetahui:

- kandungan senyawa aktif
- mekanisme kerja
- efektivitas klinis
- keamanan penggunaan



Tanaman		Senyawa Aktif	Penggunaan
Digitalis purpurea		<i>Digoxin</i>	Penyakit jantung
Cinchona		<i>Quinine</i>	Malaria
Papaver somniferum		<i>Morphine</i>	Analgesik
Artemisia annua		<i>Artemisinin</i>	Malaria

4. Regulasi dan Standar Keamanan



Untuk menjamin keamanan dan kualitas produk herbal, pemerintah dan lembaga kesehatan telah menetapkan berbagai regulasi.

Beberapa aspek penting dalam regulasi produk herbal meliputi:

- standar kualitas bahan baku
- proses produksi yang baik
- keamanan produk
- uji toksisitas
- uji klinis
- label informasi produk

Standarisasi ini penting untuk memastikan bahwa produk herbal yang beredar aman digunakan oleh masyarakat.

Peran Perawat dalam Terapi Herbal

Perawat perlu:

- menanyakan penggunaan herbal secara aktif
- menilai tujuan penggunaan
- mengidentifikasi potensi interaksi dengan obat medis
- memberi edukasi tentang penggunaan yang aman
- memantau efek terapeutik maupun efek samping
- dan berkolaborasi dengan dokter atau farmasis bila ada risiko interaksi atau kontraindikasi



Jenis Tanaman Obat yang Umum Digunakan pada Penyakit Kronis

*Sering digunakan tidak sama dengan selalu efektif, dan
bukti tiap herbal sangat berbeda.*

Herbal Pendukung Diabetes Mellitus

Herbal	Jurnal	Judul	Hasil Penelitian
Ginseng 	(Shahrajabian, M.H. et al, 2019) <i>Journal of Medicinal Plants Research</i>	<i>A review of Ginseng species in different regions as a multipurpose herb in traditional Chinese medicine, modern herbology and pharmacological science</i>	• Ginseng diketahui dapat menurunkan kadar gula darah puasa (GDP), gula darah dua jam setelah makan (GD2PP), dan gula darah selama 3 bulan terakhir (HbA1c). • Senyawa alami dalam ginseng bisa membantu mengatur penyerapan glukosa dalam tubuh sehingga mencegah gula darah melonjak tiba-tiba. • Efek penurunan gula darah sangat bervariasi, tergantung jumlah senyawa aktif yang terkandung dalam masing-masing jenis ginseng.
Jintan Hitam (Habbatussauda) 	Abdelrazek, H.M.A et al (2018) <i>Oxidative Medicine and Cellular Longevity</i>	<i>Black Seed Thymoquinone Improved Insulin Secretion, Hepatic Glycogen Storage, and Oxidative Stress in Streptozotocin-Induced Diabetic Male Wistar Rats</i>	• Manfaat habbatussauda sebagai obat alami diabetes berasal dari kandungan antioksidan thymoquinone. • Antioksidan ini diamati dapat mengendalikan gula darah sekaligus membantu memperbaiki produksi sekresi insulin. • Thymoquinone juga dapat mencegah terjadinya dislipidemia diabetik. Dislipidemia adalah kondisi saat kadar lemak dalam darah tidak normal, entah terlalu tinggi atau terlalu rendah.

Herbal Pendukung Hipertensi & Kardiovaskuler

Herbal	Jurnal	Judul	Hasil Penelitian
Garlic 	Ried, Karin (2016) <i>The Journal of Nutrition</i>	<i>Garlic Lowers Blood Pressure in Hypertensive Individuals, Regulates Serum Cholesterol, and Stimulates Immunity: An Updated Meta-analysis and Review</i>	• Suplemen bawang putih berpotensi menurunkan tekanan darah pada individu hipertensi, mengatur konsentrasi kolesterol yang sedikit meningkat, dan merangsang sistem kekebalan tubuh.

Herbal Pendukung Nyeri dan Inflamasi

Herbal	Jurnal	Judul	Hasil Penelitian
Kunyit / Turmeric 	Paultre, K. et al. (2021) BMJ Open Sport & Exercise Medicine	<i>Therapeutic effects of turmeric or curcumin extract on pain and function for individuals with knee osteoarthritis: a systematic review</i>	• Kunyit mengandung senyawa aktif kurkumin yang bekerja sebagai anti-inflamasi kuat dengan menghambat jalur inflamasi NF-kB dan COX-2, mirip dengan cara kerja obat NSAID (seperti ibuprofen) namun dengan efek samping yang lebih minim. • Berdasarkan sejumlah kecil studi, efeknya mirip dengan NSAID. Variabel seperti dosis optimal, frekuensi, dan formulasi masih belum jelas saat ini. • Penggunaan perlu hati-hati pada pasien dengan gangguan empedu, penggunaan antikoagulan, atau mereka yang mengonsumsi banyak obat lain, karena suplemen herbal berpotensi berinteraksi.
Jahe / Ginger 	Ghasemian, M. et al (2016) <i>Advances in Pharmacological Sciences</i>	Review of Anti-Inflammatory Herbal Medicines	• Jahe mengandung gingerol dan shogaol yang berkhasiat sebagai agen anti-inflamasi dan analgesik (penghilang nyeri).

Herbal Pendukung Peningkatan Daya Tahan Tubuh

Herbal	Jurnal	Judul	Hasil Penelitian
Echinacea 	(Manayi A. et al, 2015) <i>Pharmacognosy Reviews</i>	<i>Echinacea purpurea: Pharmacology, phytochemistry and analysis methods</i>	- Tanaman yang dikenal dengan nama lain coneflower ini bersifat imunostimulan atau mampu meningkatkan cara kerja sistem imun. - Echinacea bekerja dengan beberapa cara: - mengaktifkan proses fagositosis, yaitu ketika sel-sel darah putih bernama fagosit “menelan” bakteri, virus, atau zat asing di dalam tubuh guna mencegah terjadinya infeksi. - merangsang produksi sel darah putih yang berguna untuk memberantas bakteri, virus, dan racun. - merangsang pertumbuhan sel fibroblas. Sel ini bisa meningkatkan produksi kolagen dan elastin pada kulit sehingga mempercepat proses penyembuhan luka.
Rosela 	<i>Maria Ingrid, Yansen Hartanto, Jesslyn Fedora Widjaja (2018)</i> <i>Jurnal Teknologi Ramah Lingkungan</i>	Karakteristik Antioksidan pada Kelopak Bunga Rosella (Hibiscus sabdariffa Linn.)	Kelopak bunga rosela kaya akan kandungan antosianin, flavonoid, polifenol, dan vitamin C. Kandungan-kandungan ini bertindak sebagai antioksidan yang menangkal radikal bebas, serta merangsang sistem kekebalan tubuh.

Indikasi Umum Herbal pada Penyakit Kronis

Herbal untuk membantu mengatasi atau mengurangi:

- nyeri kronis muskuloskeletal
- gangguan pencernaan dan mual
- keluhan inflamasi ringan
- faktor risiko kardiometabolik seperti kolesterol atau tekanan darah
- stres dan kualitas hidup, pada kondisi tertentu.

Indikasi harus selalu disesuaikan dengan bukti yang tersedia.



Aplikasi Herbal dalam Proses Keperawatan

A. Pengkajian

Pada tahap pengkajian, perawat perlu memasukkan pertanyaan spesifik tentang penggunaan herbal, misalnya:

- “Apakah Bapak/Ibu menggunakan jamu, teh herbal, kapsul herbal, atau suplemen tanaman obat?”
- “Herbal apa yang diminum, berapa kali sehari, dan sejak kapan?”
- “Apa tujuan penggunaan herbal tersebut?”
- “Apakah ada perubahan gejala atau keluhan setelah digunakan?”
- “Siapa yang merekomendasikan produk itu?”
- “Apakah pasien juga mengonsumsi obat dokter secara rutin?”

Pengkajian ini penting karena banyak pasien tidak secara spontan melaporkan penggunaan herbal, padahal interaksi dengan obat dapat bermakna secara klinis.

B. Diagnosis Keperawatan

Beberapa diagnosis keperawatan yang dapat muncul pada konteks terapi herbal antara lain:

- defisit pengetahuan terkait penggunaan herbal yang aman
- manajemen kesehatan tidak efektif
- risiko cedera atau efek samping terkait penggunaan herbal
- nyeri kronis
- mual
- ansietas terkait penyakit kronis
- ketidakpatuhan regimen terapeutik bila pasien cenderung mengganti terapi medis dengan herbal

Diagnosis ini dibangun dari data pengkajian, bukan dari asumsi bahwa semua herbal pasti berbahaya atau pasti bermanfaat.

C. Perencanaan



Perencanaan keperawatan pada penggunaan herbal harus realistis dan terukur.

Misalnya:

- pasien mampu menjelaskan manfaat dan risiko herbal yang dikonsumsi
- pasien dapat menyebutkan tanda efek samping yang perlu dilaporkan
- pasien tidak menghentikan terapi medis tanpa konsultasi
- pasien menunjukkan penurunan keluhan tertentu setelah penggunaan herbal yang aman dan terpantau

D. Implementasi

Edukasi

- herbal tidak selalu aman,
- mutu produk harus diperhatikan,
- dosis dan cara pakai tidak boleh sembarangan,
- klaim di media sosial belum tentu didukung penelitian,
- penggunaan bersama obat dokter perlu dikonsultasikan.

Monitoring

- memantau perubahan gejala target,
- memantau keluhan baru setelah penggunaan herbal,
- menilai kepatuhan pasien pada terapi medis utama,
- mengecek kemungkinan efek samping seperti keluhan gastrointestinal, perdarahan, atau gangguan lain sesuai jenis herbal.

Kolaborasi

Dilakukan bila:

- pasien memakai herbal bersama banyak obat,
- ada dugaan interaksi,
- pasien memiliki penyakit hati/ginjal,
- pasien sedang kemoterapi,
- pasien menggunakan obat berisiko tinggi seperti warfarin, digoksin, siklosporin, atau metformin bersama herbal tertentu. NCCIH memberi contoh bahwa *goldenseal* dapat mengubah pemrosesan banyak obat termasuk metformin, dan obat dengan narrow therapeutic index memerlukan kewaspadaan khusus.

E. Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan menilai apakah tujuan tercapai, misalnya:

- nyeri berkurang
- mual menurun
- tekanan darah lebih terkontrol
- pasien memahami penggunaan herbal yang aman
- tidak ada efek samping atau interaksi yang dicurigai

Bila manfaat tidak tampak atau muncul efek yang tidak diinginkan, perawat perlu mendiskusikannya dengan tim kesehatan dan pasien.





Hal-Hal Penting yang Harus Ditekankan

Perawat harus mampu membedakan tiga kategori berikut:

1. Herbal yang memiliki indikasi tradisional tetapi bukti klinis modern terbatas.

2. Herbal yang menunjukkan manfaat kecil pada *outcome* tertentu.

3. Herbal yang populer tetapi tidak didukung bukti yang baik untuk klaim utamanya.

Terima Kasih

Popularitas herbal di masyarakat tidak selalu sejalan dengan mutu bukti ilmiah.

