

**MUDAH DIPAHAMI
& DIPRAKTIKKAN**

Untuk Semua Orang

Teruji Secara Medis



MIA SITI AMINAH

KHASIAT SAKTI TANAMAN



O BAT

PLUS!!

- Resep • Cara Meracik
- Takaran • Khasiat

UNTUK

ASAM URAT

Lengkap Dengan istilah-istilah Kesehatan

Menjelaskan secara detail penyebab, gejala, pencegahan
serta pengobatan darah tinggi

Daun Jarong, Daun Salam, Seledri, Sirih, Daun Sirsak, Kentang Merah, Binahong,
Tempuyung, Bayam, Rosela, Tomat, Kayu manis, Kapulaga,
Lemon, Labu Siam, Daun Naga, Mahkota Dewa, Pisang, Nanas, Belimbing,
Kumis Kucing, Jambu Biji, Brotowali, Apel, Meniran, Mangga, Daun Kepel,
Daun Salai Guggul, Teh, Kelapa, Ceri, Jahe Merah, Rambut Jagung Muda,
Sawi, Semangka, Manggis, Pegagang.



Semua ramuan dalam buku ini bahannya mudah didapat,
murah, berkhasiat ampuh serta dapat diracik sendiri

Mia Siti Aminah



KHASIAT SAKTI
TANAMAN OBAT
UNTUK **ASAM URAT**



KHASIAT SAKTI TANAMAN OBAT UNTUK ASAM URAT

Penulis : Mia Siti Aminah
Cover Designer : Noys_Maulana Syarif
Layout : Apoy
Editor : Adhi Muhammad S.

Hak cipta dilindungi undang-undang
Cetakan I, 2013, 17,5 x 24 cm; 132 halaman

ISBN : 978-602-7602-33-5

1. Kesehatan

2. Judul



Penerbit : **Dunia Sehat**
Alamat : Jl. Raya Munjul No.1
Cipayung - Jakarta Timur



021-90407105

Email: duniasehatmedia@gmail.com

Distributor Tunggal:

Niaga Swadaya

Jln. Gunung Sahari III/7 Jakarta 10610

Tlp: (021)4204402, (021) 4255354

Fax: (021) 4214821

KHASIAT SAKTI TANAMAN OBAT UNTUK ASAM URAT



KATA PENGANTAR

Gaya hidup menentukan kesehatan seseorang, kesehatan jiwa, dan kesehatan fisik itu sendiri. Kesehatan yang kita miliki merupakan anugerah terindah dari Tuhan. Hanya, kita menjadi faktor utama dalam menentukan takdir kita sendiri. Gaya hidup yang tidak sehat akan menyebabkan gangguan pada tubuh kita. Banyak gaya hidup tidak sehat yang dapat mengundang penyakit datang lebih awal, seperti merokok, alkohol, dan manajemen waktu yang tidak baik.

Penyakit bukan hanya karena masalah makanan saja, tetapi juga faktor lingkungan dan gaya hidup kita. Salah satu penyakit yang dapat muncul jika kita terus memiliki gaya hidup/pola hidup tak sehat adalah asam urat. Terkait masalah asam urat, banyak hal yang harus kita ketahui dan pahami lebih mendetail. Sebab, selain penyakit ini memiliki diagnosis klinis yang mirip dengan penyakit lainnya, penyakit ini juga dapat menyebabkan komplikasi bagi timbulnya penyakit baru jika tidak ditangani segera dan melakukan pencegahan dini.

Oleh sebab itu, pengetahuan dan pemahaman serta edukasi kesehatan tentang asam urat sangat diperlukan untuk kita. Pengetahuan yang komprehensif mampu membuat tindakan penanganan akan lebih tepat. Dampak penyakit dapat melebar secara luas bukan hanya pada individu penderita, namun juga menyangkut keluarga terdekat. Tak jarang masyarakat umum memberikan penanganan penyakit reumatik dengan pengobatan untuk asam urat. Hal ini bukan hanya memberikan dampak negatif bagi penderita, justru menambah penyakit baru yang lebih luas.

Buku ini disusun agar para pembaca paham tentang indikasi dini, perbedaan, pencegahan, dan pengobatan dari penyakit asam urat. Pengetahuan yang terarah semoga didapatkan dengan membaca buku ini.

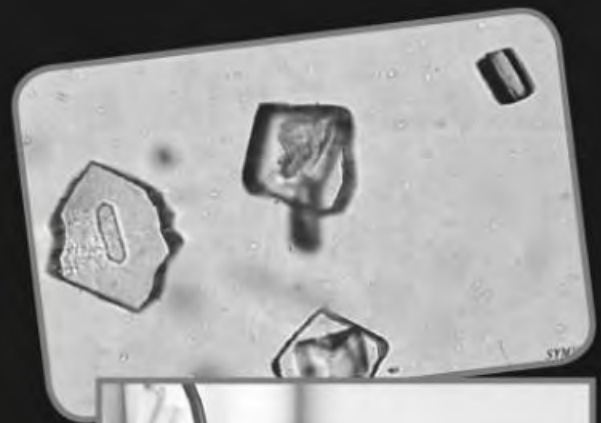
Selamat membaca!

Daftar Isi

Kata Pengantar	IV
Daftar Isi	V
BAB 1 PENYAKIT ASAM URAT	1
A. Pengertian Asam Urat	2
B. Penyebab Penyakit Asam Urat	4
C. Diagnosis Penyakit Asam Urat	14
D. Organ Tubuh yang Diserang	18
BAB 2 MENCEGAH ASAM URAT	21
A. Gaya Hidup Sehat	22
B. Makanan	26
C. Penanganan Penyakit Asam Urat	30
1. Pengobatan Medis	32
2. Pengobatan Tradisional	39
3. Pengobatan Herbal	45
D. Peran Keluarga dan Dukungan Lingkungan	49
BAB 3 PENGobatan HERBAL ASAM URAT	53
A. Mudah, Murah, dan Berkhasiat	54
1. Air Mineral	54
2. Daun Jarong	55
3. Daun Salam	55
4. Daun Seledri	56
5. Daun Sirih	57
6. Daun Sirsak	57
7. Kentang Mentah	58
8. Daun Binahong	59
9. Daun Tempuyung	60

10. Daun Bayam-bayaman	61
11. Teh Bunga Rosela	62
12. Tomat	63
13. Kayu Manis	64
14. Kapulaga	64
15. Lemon	65
16. Labu Siam	66
17. Daun Saga	66
18. Mahkota Dewa	67
19. Pisang	68
20. Nanas	69
21. Belimbing	71
22. Daun Kumis Kucing	71
23. Jambu Biji	72
24. Brotowali	73
25. Buah Apel Malang	73
26. Meniran	74
27. Mangga	75
28. Daun Kepel	75
29. Habbatussauda atau Jintan Hitam	76
30. Daun Salai Guggul	77
31. Teh Hitam.....	78
32. Teh Hijau	79
33. Air Kelapa Muda	80
34. Sarang Semut	80
35. Buah Ceri	81
36. Buah Sirsak	82
37. Cuka Apel	83
38. Jahe Merah	84
39. Rambut Jagung Muda	85
40. Daun Sawi Hijau	86
41. Semangka	87
42. Timun Laut	88
43. Daun Sidaguri	89
44. Kulit Manggis	90
45. Pegagan	91

BAB IV PENUTUP	93
• Pentingnya Menjaga Kesehatan	95
 Galeri	 101
Glosarium	113
Daftar Pustaka	121
Profil Penulis	122



Khasiat Sakti
Tanaman Obat
Untuk
Asam Urat





Bab 1

PENYAKIT ASAM URAT

A. Pengertian Asam Urat

Asam urat adalah terjemahan dari kata *uric acid*. *Uric* adalah sesuatu yang berasal dari urine atau air seni sebab asam urat akan keluar melalui urine berupa endapan putih dan pekat pada penderita penyakit asam urat. Asam urat adalah zat berupa kristal putih sebagai hasil akhir atau sisa dari metabolisme protein dan penguraian senyawa purin dalam tubuh.

Asam urat memiliki fungsi di dalam tubuh sebagai antioksidan dan bermanfaat dalam regenerasi atau peremajaan sel. Namun, asam urat tersebut harus ada dalam kadar normal. Asam urat memang secara alami terdapat dalam jumlah kecil di dalam tubuh kita sebab sel-sel yang mati melepaskan purin dalam tubuh kita. Purin inilah yang kemudian diproses untuk membentuk

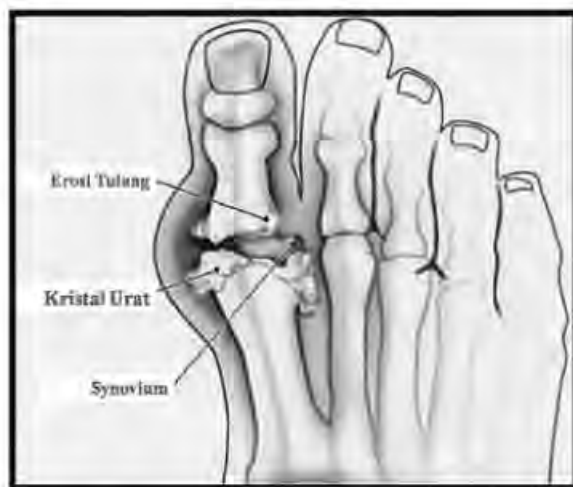


Kristal asam urat dalam tubuh manusia.
Sumber: www.ardra.biz.com

metabolisme dalam tubuh dan menghasilkan asam urat. Selain berasal dari sel-sel mati dalam tubuh kita, purin adalah salah satu jenis zat sebagai penyusun asam nukleat yang terdapat dalam setiap sel makhluk hidup, baik hewan maupun tanaman, juga dalam makanan dari makanan yang kita makan. Secara otomatis, saat makan kita juga menambah kadar purin ke dalam tubuh sebab zat purin yang ada dari makanan yang kita konsumsi tersebut berpindah ke dalam tubuh kita.

Asam urat merupakan senyawa yang sukar larut di dalam air. Normalnya, asam urat itu akan larut kembali di dalam darah dan disaring oleh ginjal, lalu dikeluarkan melalui urine. Selain itu, asam urat juga dikeluarkan melalui *feses* dan keringat, namun jumlahnya tidak sebanyak yang keluar melalui urine atau air seni. Fungsi utama ginjal adalah membuang asam urat yang berlebih tersebut. Namun, jika terdapat gangguan ginjal atau fungsi ginjal tidak berjalan dengan baik, akan mengakibatkan asam urat terlalu banyak (**hiperurisemia**) sehingga tidak

bisa larut kembali dalam darah. Akhirnya menumpuk dan tertimbun di daerah persendian tubuh dan lama-kelamaan akan membentuk kristal. Tumpukan kristal itulah yang mengakibatkan rasa sakit berupa nyeri, bengkak, dan meradang. Kristal tersebut dianggap benda asing oleh tubuh dan akan dimusnahkan oleh sel-sel kekebalan (*immune cells*). Hal tersebut menyebabkan radang, bengkak, kemerahan, dan nyeri dalam sendi atau *arthritis* sehingga disebut sebagai *arthritis gout* atau penyakit asam urat atau *gout* saja.



Kristal asam urat pada tubuh manusia.

Sumber: www.ardra.biz.com

Penyakit asam urat ditandai oleh adanya gejala nyeri sendi.

Namun, tidak semua nyeri sendi itu merupakan penyakit asam urat. Beberapa penyakit juga memiliki ciri yang mirip dengan penyakit asam urat. Jika salah mendiagnosis penyakit, akan berakibat salah juga cara penanganannya. Hal ini dapat mengakibatkan dampak yang lebih besar pada tubuh kita. Bukan kesembuhan yang didapatkan, tetapi justru

penyakit yang semakin parah yang akan dialami. Maka dari itu, pengetahuan yang komprehensif tentang penyakit asam urat merupakan kebutuhan kita bersama.

SEDIKIT DISIMPULKAN, jadi penyakit asam urat adalah penyakit akibat kelebihan asam urat dalam darah yang kemudian menumpuk dan tertimbun dalam bentuk kristal-kristal pada persendian. Kristal-kristal tersebutlah yang mengakibatkan radang dan nyeri pada sendi tersebut.

B. Penyebab Penyakit Asam Urat

Ada beberapa faktor yang dapat ditengarai merupakan penyebab penyakit asam urat. Berikut ini beberapa faktor yang dapat menyebabkan penyakit asam urat.

1. Kelebihan Asam Urat dalam Tubuh (Hiperurisemia)

Asam urat dapat tertimbun di mana saja, baik sendi maupun jaringan sekitarnya. bahkan di ginjal, saluran kencing, jantung, telinga (berupa benjolan putih), dan kelopak mata. Jika timbunan tersebut terjadi, akan mengakibatkan radang (gout) dan nyeri yang akut. Tumpukan dan timbunan asam urat dalam tubuh kita tersebut terjadi karena ada pemicunya, yakni faktor eksogen dan faktor endogen.

a. Faktor Eksogen

Faktor eksogen adalah faktor-faktor dari luar tubuh, misalnya makanan. Makanan dapat mengakibatkan over produksi atau konsumsi sumber purin dalam jumlah besar dan berlebihan. Kadar asam urat di dalam tubuh haruslah normal, tidak boleh berlebih, dan tidak boleh kurang. Normalnya kadar asam urat dalam darah kita adalah 3,5 - 7,0 mg/dl pada laki-laki dan 2,6 - 6 mg/dl pada perempuan.

Makanan yang dimakan sejatinya berhubungan dengan gaya hidup. Oleh karena itu, jenis makanan apa saja yang banyak mengandung purin, inilah yang harus kita ketahui sebab gaya hidup yang tak sehat mengakibatkan tubuh menjadi tak sehat juga.

Setiap manusia memang memiliki kadar yang berbeda-beda karena sebagian kasus penyakit asam urat adalah penyakit genetis. Bagi yang bergenetis ***gout***, sensitivitas terhadap kadar purin lebih meningkat sehingga mengendalikan diri dalam terhadap makanan yang berpurin tinggi merupakan sebuah keharusan.

Perhatikan makanan yang ditengarai memiliki kadar purin tinggi berikut ini.

- Daging-dagingan
- Jeroan (limpa, ginjal, otak, usus, hati, ampela)
- Kerang-kerangan
- Ikan
- Sarden
- Udang
- Cumi-cumi
- Sotong
- Kepiting
- Melinjo
- Kacang-kacangan
- Jamur
- Daging awetan

Makanan tersebut menghambat kerja enzim yang mengubah purin menjadi nukleotida purin sehingga purin yang seharusnya bisa menjadi sumber protein bagi tubuh malah menimbulkan sisa dan menghasilkan asam urat berlebih. Tubuh kita sudah menyediakan 85% senyawa purin untuk kebutuhan sehari-hari sehingga kebutuhan purin dari makanan yang kita konsumsi hanya sekitar 15%. Maka dari itu, batasilah asupan purin menjadi 100-150 mg per hari saja.

SELAIN DARI PROTEIN HEWANI, PEMICU ASAM URAT BERLEBIH JUGA DISEBABKAN OLEH PROTEIN NABATI (TERDAPAT PADA BUAH-BUAHAN) YANG MENGANDUNG NIASIN DAN LEMAK. Protein nabati sebenarnya dapat menjaga agar kadar asam urat tetap stabil, tetapi beberapa buah-buahan mengandung zat niasin sebagai kompetitor asam urat saat dikeluarkan melalui urine. Produksi niasin dalam tubuh berlebih juga akan menyulitkan ekresi (pembuangan) asam urat itu sendiri. Contoh buah yang mengandung lemak dan niasin tinggi adalah avokad dan yang mengandung purin tinggi adalah durian.

Ada juga jenis buah dan sayuran yang boleh dimakan, tetapi harus terkontrol. Sayuran tersebut kaya serat yang dapat membantu dalam proses pencernaan, namun memiliki kadar purin sedang, berikut di antaranya:

- bayam,
- kangkung,
- kol,
- kacang-kacangan,
- asparagus,
- buncis,
- daun singkong,
- toge, dan
- jamur.

Walaupun berkadar purin sedang, jika dimakan dalam porsi berlebihan dan terus-menerus maka saat dijumlahkan kadar purin dalam tubuh akan menjadi tinggi. Begitu juga sebaliknya, jika makanan berpurin tinggi dan kita mengontrolnya, kadar purin yang masuk jadi sedikit. Jadi, bukan karena kadar purin tinggi atau sedangnya dari makanan itu tapi seberapa besarkah yang kita konsumsi untuk tubuh yang harus diwaspadai. Hiperurisemia bersifat kumulatif maka pengontrolan asupan tubuh harus disiplin.

b. Faktor Endogen

Faktor endogen adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam tubuh dikarenakan *undersekresi* (penurunan pembuangan) asam urat lewat urine sebagai akibat dari kerja ginjal yang tidak maksimal.

Selain faktor makanan yang dikonsumsi, faktor lain penyebab penyakit asam urat adalah saat fungsi ginjal yang tak berjalan normal. Sebab, salah satu fungsi

ginjal adalah mengatur kestabilan kadar asam urat dalam tubuh. Jika ginjal kita sehat dan normal, akan mampu mengeluarkan zat-zat yang tidak berguna dalam darah termasuk zat asam urat melalui urine. Akan tetapi, jika ginjal tidak sehat maka tidak mampu mengeluarkan asam urat yang menyebabkan kadar asam urat meningkat dalam tubuh. Fungsi ginjal kita terganggu disebabkan faktor genetik dan konsumsi makanan yang dapat menyebabkan fungsi ginjal terganggu.

Penyebab fungsi ginjal terganggu adalah sebagai berikut.

- 1. Dehidrasi atau kekurangan cairan.** Ketika air dan cairan lainnya dikonsumsi dalam jumlah yang tidak cukup, ginjal tidak akan berfungsi normal. Sebab, kerja ginjal untuk membuang zat sisa atau asam urat ini dipermudah dengan adanya air yang ada dalam darah kita. Semakin banyak air, semakin mudah ginjal menjalankan fungsinya. Begitu sebaliknya, semakin sedikit air dalam tubuh semakin banyak asam urat yang menumpuk dalam sendi.
- 2. Penyakit ginjal polistik,** yakni kelainan struktur ginjal berupa kantung-kantung air. Hal ini bersifat genetik. Kantong-kantung air itulah yang menghambat peran ginjal dalam proses penyaringan sehingga asam urat tak dapat dibuang melalui urine.

2. Mengonsumsi Alkohol



Mengonsumsi alkohol merupakan salah satu penyebab asam urat.

Sumber: www.addictionofalcohol.net

Alkohol murni biasa digunakan dalam tindakan medis. Alkohol murni tidak dikonsumsi manusia. Sementara itu, alkohol yang dikonsumsi manusia adalah minuman yang mengandung etanol. Etanol adalah salah satu jenis dari alkohol. Etanol merupakan bahan psikoaktif yang jika dikonsumsi akan menyebabkan terjadinya penurunan kesadaran. Etanol yang

memiliki rumus kimia $\text{CH}_3\text{CH}_2\text{OH}$ ini biasanya dihasilkan dari proses fermentasi gula pada beberapa buah-buahan, seperti anggur.

Apabila minuman beralkohol dikonsumsi secara terus-menerus, akan menimbulkan efek samping berupa gangguan mental organik, yaitu gangguan dalam fungsi merasakan, berpikir, dan berperilaku. Hal ini terjadi karena adanya reaksi langsung alkohol terhadap sel-sel saraf pusat. Alkohol akan menghambat fungsi neuron dalam sistem saraf pusat. Ketika seseorang mengonsumsi minuman beralkohol, zat alkohol akan diserap oleh lambung, lalu masuk dalam aliran darah dan oleh tubuh didistribusikan ke seluruh jaringan tubuh dan mengganggu semua sistem yang ada dalam tubuh.

Alkohol memiliki sifat adiktif, yaitu bersifat kecanduan atau menimbulkan ketergantungan pada orang yang memakainya. Oleh karena itu, biasanya orang yang mengonsumsi alkohol lama kelamaan tanpa sadar akan menambah dosis sehingga sampai pada kondisi mabuk yang sebenarnya adalah kondisi keracunan.

Orang-orang yang mengalami gangguan mental organik (GMO) lama kelamaan biasanya akan mengalami perubahan perilaku, seperti memiliki keinginan yang lebih besar untuk melakukan tindak kekerasan, terganggu dalam pekerjaannya,

dan tidak mampu menilai realitas secara sehat. Selain perilaku, secara fisiologis juga akan terjadi perubahan seperti cara jalan yang seperti goyah dan mata merah. Mereka juga suka berbicara ngawur, sering kehilangan konsentrasi, dan mudah tersinggung.

Konsumsi alkohol dalam jangka panjang akan menimbulkan berbagai penyakit serius bagi tubuh, seperti menurunnya sistem kekebalan tubuh sehingga rentan terhadap virus HIV, kanker saluran pencernaan, kerusakan pada hati, kerusakan pada jantung, tekanan darah tinggi, stroke, insomnia, impotensi dan berkurang kesuburan, kerusakan otak yang menyebabkan terjadinya perubahan kepribadian.

Dalam kaitannya konsumsi alkohol dengan penyakit asam urat, konsumsi alkohol akan memicu pengeluaran cairan yang akhirnya meningkatkan kadar asam urat di dalam darah. Selain itu, alkohol juga dapat memicu enzim xantine oksidase di dalam liver memecah protein dan menghasilkan asam urat lebih banyak.

Bahkan, sebelum bereaksi dengan tubuh pun alkohol sudah menjadi faktor peningkat risiko terkena asam urat karena kandungan purin yang tinggi. Kandungan purin dalam alkohol berasal dari proses fermentasi dalam pengolahan bahan dasar alkohol menjadi alkohol.

3. Menderita Penyakit-penyakit yang Dapat Mengganggu Fungsi Ginjal (Hipertensi)

Ginjal merupakan organ ekskresi pada manusia. Organ tubuh ini bertanggung jawab terhadap pengeluaran atau pembuangan ampas hasil metabolisme yang tidak dibutuhkan oleh tubuh. Setiap harinya ginjal yang normal akan memproses sekitar 200 liter darah dengan cara menyaringnya untuk mendapatkan darah yang sehat dan bersih untuk selanjutnya diedarkan ke seluruh tubuh, dan memisahkan sekitar 2 liter limbah ekstra cairan yang berbentuk urine.

Secara terperinci fungsi ginjal dapat disebutkan di antaranya sebagai berikut.

- Menjaga keseimbangan asam basa dalam tubuh manusia.
- Reabsorpsi atau penyerapan kembali terhadap elektrolit tertentu.
- Menghasilkan hormon yang memiliki peran dalam pembentukan dan pematangan sel-sel darah merah pada sumsum tulang.
- Mengekskresikan zat-zat dalam tubuh yang kadarnya berlebihan.
- Menyaring dan membersihkan darah dari zat-zat sisa metabolisme tubuh.
- Berperan dalam proses pembentukan urine.

**BERIKUT PENJELASAN SECARA SINGKAT MENGENAI
PROSES PEMBENTUKAN URINE YANG MELIBATKAN GINJAL.**

Tahap pertama adalah filtrasi (penyaringan), yaitu penyaringan darah yang terjadi pada kapiler glomerulus. Hasil penyaringan akan menghasilkan urine primer yang mengandung glukosa, asam amino, kalium, natrium, dan lain-lain.

Tahap kedua adalah reabsorpsi (penyerapan kembali, yaitu bahan-bahan yang terkandung dalam urine primer tetapi masih dibutuhkan oleh tubuh akan diserap kembali di tubulus kontortus proksimal. Zat-zat yang masih diperlukan oleh tubuh, seperti asam amino dan glukosa dikembalikan ke dalam darah. Sementara itu, zat-zat yang sudah tidak diperlukan oleh tubuh, seperti kelebihan garam, obat-obatan, bahan lain pada filtrat, dan amonia dikeluarkan bersama urine. Urine yang dihasilkan pada tahap ini disebut urine sekunder.

Tahap ketiga adalah augmentasi, yaitu proses penambahan urea dan zat sisa yang terjadi di dalam tubulus kontortus distal. Dari tubulus urine akan bergerak menuju ginjal, lalu ke kantong kemih. Kantong kemih yang telah terisi penuh oleh urine dindingnya akan tertekan sehingga menimbulkan rasa ingin berkemih atau buang air kecil. Ketika seseorang berkemih maka saat itu urine yang tidak diperlukan oleh tubuh akan keluar melalui uretra.

Dari proses pembentukan urine dan fungsi ginjal secara keseluruhan, dapat dilihat bahwa kelainan yang terjadi pada ginjal yang menyebabkan terganggunya fungsi ginjal akan memberikan andil yang besar terhadap terganggunya stabilitas metabolisme dalam tubuh. Hal itu akan memicu terjadinya berbagai macam penyakit yang ditimbulkan oleh penumpukan zat sisa di dalam darah.

Berikut beberapa penyakit yang mengganggu ginjal yang memiliki andil menyebabkan risiko terkena penyakit asam urat meningkat.

a. Hipertensi



Hipertensi adalah penyakit yang mengganggu fungsi ginjal sehingga dapat juga menjadi penyebab asam urat.

Sumber: www.myepisentrum.com

Tekanan yang tinggi akibat hipertensi dapat menyebabkan struktur mikroskopis ginjal rusak dan daya saring terhadap asam urat menurun sehingga asam urat atau purin yang beredar dalam darah mengalami peningkatan.

b. Diabetes Melitus

Begitu juga diabetes melitus, penyakit yang disebabkan oleh kadar glukosa dalam darah di atas normal ini juga menyebabkan ekskresi asam urat tidak lancar. Sebab, darah yang terlalu pekat akibat diabetes melitus menyebabkan aliran darah tidak lancar. Selain itu, glukosa yang terlalu banyak dalam darah itu menyebabkan metabolisme dalam tubuh tak sempurna dan meningkatkan jumlah radikal bebas yang menghasilkan purin berlebih di dalam tubuh.

4. Faktor Usia

Menurut ilmuwan kesehatan, usia 0-25 tahun adalah masa berkembang dan meningkatnya daya tahan tubuh manusia. Akan tetapi, setelah melewati usia 25 tahun kebugaran manusia akan menurun setiap tahunnya sebanyak 1%. Ini terjadi pada mereka yang tidak ada masalah dengan kondisi kesehatan. Sementara itu, seseorang yang bermasalah dengan kondisi kesehatan tentu saja akan mengalami degradasi ketahanan tubuh atau kebugaran lebih besar lagi.

Berdasarkan kenyataan tersebut, dalam kondisi normal tanpa ada usaha untuk menjaga kebugaran dengan baik, seiring dengan perkembangan usia yang semakin tua akan semakin menambah risiko seseorang terkena penyakit, salah satunya adalah asam urat.

Lalu, bagaimana cara mengatasi hal ini sementara menghambat usia adalah hal yang tidak mungkin. Jawabannya hanya satu, yaitu jagalah dan tingkatkanlah kebugaran dan daya tahan tubuh dengan pola hidup sehat dan olahraga teratur.

5. Faktor Gender

Laki-laki memiliki risiko lebih besar untuk terkena penyakit asam urat daripada wanita. Hal ini karena wanita memiliki hormon estrogen di dalam tubuhnya yang dapat menurunkan risiko penumpukan asam urat. Sementara itu, pria memiliki hormon androgen yang justru meningkatkan risiko penumpukan asam urat.

6. Faktor Genetis

Asam urat bukan penyakit menular sehingga tidak menyebar lewat pemakaian baju, handuk, sepatu yang sama dengan orang yang terkena asam urat, dan barang-barang secara fisik lainnya.

Asam urat dapat diderita karena faktor genetis. Hal itu dikarenakan faktor gen yang diturunkan dari orang tua yang juga menderita asam urat secara genetis yang 'diwarisi' dari pendahulunya. Faktor genetis pada penderita asam urat biasanya berawal dari gangguan pada metabolisme purin sehingga menyebabkan asam urat dalam darah berlebihan (*hiperuricemia*).

7. Kekurangan Enzim HGPRT (Hypoxanthine Guanyl Phosphoribosyl Transferase)

Selain kelainan pada ginjal yang berupa kantung-kantung dan juga faktor turunan, hal yang bersifat genetis lainnya adalah kekurangan enzim HGPRT (Hypoxanthine Guanyl Phosphoribosyl Transferase), yakni enzim yang berperan dalam membentuk purin menjadi protein. Jika kekurangan enzim ini, enzim xantin oksidase sebagai pembentuk purin menjadi asam urat lebih berperan. Akibatnya, purin yang seharusnya diubah menjadi protein menjadi sedikit dan si penderita akhirnya masuk ke dalam kondisi hiperurisemia.

8. Obesitas



Obesitas dapat juga menjadi penyebab asam urat.

Sumber: www.fit4faith.org

Obesitas adalah kondisi saat tubuh kita memiliki cadangan lemak yang berlebih. Obesitas disebut juga kegemukan. Lemak yang terdapat dalam tubuh kita meliputi trigliserida dan kolesterol. Akibat kelebihan lemak trigliserida inilah maka banyak terjadi penumpukan lemak pada organ-organ tubuh, seperti jantung, hati, pembuluh

darah, dan sebagainya. Hal ini mengganggu jalannya metabolisme dalam tubuh. Termasuk dalam menangani metabolisme purin dan asam urat.

9. Aktivitas Tubuh yang Berat

Olahraga dan aktivitas lainnya itu memang bagus untuk kesehatan. Sebab, dengan beraktivitas, tubuh kita mengeluarkan keringat. Hal tersebut bisa menyehatkan tubuh. Namun, aktivitas yang terlalu berat akan mengakibatkan kadar asam urat pada sendi meningkat. Asam urat bisa masuk ke ruang antarsendi melalui rembesan plasma darah dan daya rembes tersebut dipengaruhi oleh gaya tekan tubuh. Semakin berat badan dan aktivitas Anda, semakin tinggi pula tingkat tumpukan asam urat di dalam sendi.

10. Perokok Aktif dan Pasif



Hindari merokok karena itu salah satu penyebab asam urat.

Sumber: blogs.voanews.com

Rokok mengandung bahan-bahan kimia yang dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah. Hal tersebut mengakibatkan peredaran darah terganggu. Oksigen, nutrisi (salah satunya asam urat) yang akan disuplai pun mengalami hambatan peredarannya dalam tubuh sehingga suplai asam urat menjadi urine juga terhambat. Inilah yang menyebabkan terjadinya hiperurisemia.

11. Gaya Hidup yang Salah

Kebiasaan memilih makanan dan aktivitas berkontribusi sangat besar terhadap kondisi tubuh. Apabila makanan yang dikonsumsi setiap hari tidak sehat, lama-kelamaan akan memengaruhi kesehatan tubuh. Menurunkan ketahanan tubuh dan meningkatkan risiko terkena berbagai macam penyakit, salah satunya asam urat.

C. Diagnosis Penyakit Asam Urat

Banyak sekali penyakit yang menyerupai gejala asam urat. Di antaranya gejala-gejala awal yang berbeda dengan penyakit lainnya, yakni:

1. Serangan asam urat pada sendi bersifat mendadak alias muncul tanpa sebab, tidak ada keluhan sebelumnya apalagi dalam waktu yang lama.
2. Sendi yang terkena asam urat akan terlihat bengkak, panas, dan nyeri baik di pagi hari, siang hari, ataupun malam hari.
3. Serangan asam urat menyerang satu sendi saja dan biasanya terjadi di sendi-sendi ujung jari maupun tangan.

Namun, agar tidak salah dalam mendiagnosis penyakit asam urat, tidak cukup hanya mengetahui ciri-ciri gejalanya saja melainkan dibutuhkan pemeriksaan yang serius agar penanganan dapat dilakukan sesegera mungkin. Asam urat yang menumpuk dan tertimbun jika dibiarkan terus-menerus dapat menyebabkan penyakit-penyakit lainnya. Komplikasi penyakit asam urat tersebut berbahaya sehingga penderita semakin jauh dari kesembuhan jika tak dapat penanganan yang sigap.

Berikut adalah penanganan awal ketika gejala sudah tampak.

1. Pemeriksaan Fisik

Selain merasakan sendi yang terkena serangan yang bercirikan merah, nyeri, dan bengkak, ada juga ciri fisik asam urat yang tak mengalami bengkak atau ciri tersebut. Biasanya terjadi pada tofus. Tofus adalah benjolan kecil berwarna putih yang berisi asam urat dan terdapat di telinga, kelopak mata, ataupun jari kita.

Berbeda dengan radang di sendi, tofus tak mengalami nyeri dan sakit. Oleh karena itu, ciri-ciri fisik harus diimbangi dengan pemeriksaan lainnya, seperti cek ke laboratorium.

2. Pemeriksaan Kadar Asam Urat dalam Tubuh

Normalnya kadar asam urat dalam darah kita adalah 3,5 - 7,0 mg/dl pada laki-laki dan 2,6 - 6 mg/dl pada perempuan. Selain itu, kadar asam urat dalam urine 24 jam adalah 1.000 mg/dl. Lebih dari kadar ini berarti ada kelebihan saat ekskresi (pembuangan) asam urat akibat dari overproduksi asam urat dalam darah.

Dengan mengetahui kadar asam urat dalam darah kita dapat mencegah *gout* (penyakit asam urat) sebelum terserang. Namun, hasil diagnosis terhadap *gout* lebih akurat saat memeriksakan cairan yang terdapat pada sendi. Sebab, kadar asam urat yang tinggi belum tentu menghasilkan *gout* dan kadar asam urat yang rendah bisa juga menghasilkan *gout*. Maka dari itu, cairan yang terdapat di sendi itu juga harus diperiksa agar semakin terkontrol.

3. Pemeriksaan Laboratorium untuk Diagnosis Pasti

Agar lebih akurat, cairan sendi sebaiknya diambil beberapa mililiter dan kemudian diperiksa. Sebab, ada radang yang disebabkan bukan karena cairan tersebut, tetapi karena penumpukan kristal kalsium oksalat. Dengan memeriksakan cairan di dalam sendi, penderita mendapat kepastian akan penyakit yang dideritanya.

4. Pemeriksaan dengan Foto Sinar X

Pemeriksaan dengan foto sinar X dilakukan saat sudah mencapai asam urat kronis. Pemeriksaan ini bertujuan untuk menilai seberapa besar kerusakan yang ditimbulkan dari asam urat tersebut agar dapat disegerakan perbaikan pada struktur sendi dan tulang tersebut. Jika belum kronis, pemeriksaan dengan sinar X tidak terlalu dibutuhkan.

D. Organ Tubuh yang Diserang

Serangan asam urat bersifat mendadak dan tahap awal biasanya serangan tersebut ke satu arah sendi dan dapat berlangsung beberapa hari. Selain itu, si penderita juga akan terkena demam yang tinggi, sendi memerah, licin, dan nyeri bahkan bengkak. Namun, seperti dijelaskan sebelumnya, ciri-ciri tersebut juga memiliki kemiripan dengan penyakit lainnya, contohnya penyakit kelebihan kristal kalsium oksalat.

Salah satu yang membedakan dengan yang lain adalah sendi tempat diserang penyakit asam urat tidaklah sama dengan penyakit lainnya. Oleh karena itu, ada yang harus diketahui untuk sendi-sendi dan organ tubuh yang terserang oleh asam urat.

a. Ujung Jari Kaki dan Tangan

Kristal asam urat paling sering meresap ke dalam sendi ujung jari, baik kaki ataupun tangan. Hal itu disebabkan karena kedua tempat tersebut memiliki suhu dingin tertinggi dalam tubuh sehingga kristal asam urat mudah mengendap di tempat itu.

b. Jempol atau Ibu Jari

Sendi ibu jari atau jempol khususnya kaki merupakan tempat pertama yang sering terjadi pada penderita asam urat. Sekitar 75% penderita asam urat pertama kali yang diserang adalah bagian jempol kakinya. Biasanya asam urat yang tertimbun di jempol atau ibu jari ini, bukan berbentuk tofus, benjolan kecil putih, tetapi benjolan besar dan bengkak yang terasa hangat bila diraba.

c. Sendi Lutut dan Pergelangan Kaki

Sendi ini juga tempat endapan asam urat menumpuk, sebab banyak aktivitas tubuh yang bertumpu pada sendi ini. Semakin sering sendi tersebut digunakan untuk kerja maka semakin mudah asam urat merembes melalui plasma darah.

d. Daun Telinga

Tofus atau benjolan putih dapat menyerang telinga kita. Tofus merupakan endapan kristal asam urat berbentuk seperti bisul. Biasanya tofus terjadi jika sudah mengalami hiperurisemia dalam waktu yang lama.

e. Ginjal

Penyakit batu ginjal merupakan penyakit akibat endapan asam urat sudah terlalu menumpuk di sekitar ginjal. Penyakit ini disebut nefropati ***gout***, atau gangguan ginjal yang disebabkan ***gout***. Untuk pemeriksaan penyakit ini biasanya bukan hanya dibutuhkan kadar asam urat dalam tubuh kita melainkan juga harus mengetahui urine tampung 24 jam untuk mengetahui apakah seseorang mengidap hiperekskresi (kelebihan membuang asam urat) atau tidak.

f. Jantung

Asam urat juga dapat mengendap di sekitar jantung kita sehingga menimbulkan penyakit jantung.



Bab 2

MENCEGAH ASAM URAT

Mencegah lebih baik daripada mengobati. Kita semua sudah sering mendengar anjuran tersebut. Sebab jika sakit, kenikmatan apa pun yang kita miliki tak dapat kita nikmati sepenuhnya. Oleh karena itu, kita harus mengetahui hal-hal yang dapat mencegah penyakit asam urat agar kita terhindar darinya.

A. Gaya Hidup Sehat

Penyakit asam urat bukan hanya disebabkan karena faktor genetik, bahkan sebagian besar disebabkan karena makanan. Bukan hanya masalah higienitas melainkan juga adalah pola hidup atau gaya hidup kita menentukan kadar asam urat dalam tubuh. Untuk mencegah penyakit itu, kita harus memiliki kemauan yang tinggi untuk menjaga agar kadar asam urat dalam darah pada posisi normal. Baik pria maupun wanita kadar asam urat dalam darah sebaiknya berkisar antara 5-7 mg.

Gaya hidup sehat sedikit sulit dijumpai pada masyarakat kita dewasa ini. Maraknya jamuan kuliner dan beragamnya jenis makanan bisa jadi memicu pola hidup masyarakat ke arah yang berbeda. Dahulu mungkin kita hanya makan telur dengan cara digoreng, direbus, dan dicampur nasi dalam menu nasi goreng. Akan tetapi, sekarang telur memiliki banyak varian makanan yang bermacam-macam. Begitu pula dengan daging, sayur, dan buah.

Ego dan tingginya gengsi juga dapat menjadi pemicu gaya hidup seseorang. Sebagai seorang pengusaha yang berkantung tebal misalnya, merasa gengsi jika menu makanannya tidak berkelas. Memilih makanan masih mengutamakan gengsi. Padahal, makanan mahal dan berkelas belum tentu sehat dan bergizi. Alhasil, kebiasaan atau pola gaya hidup seperti ini jika berulang akan menjadi

pola hidup yang sulit untuk diubah. Seandainya berubah, butuh keteguhan dan disiplin yang tinggi.

MARI PERHATIKAN BEBERAPA GAYA HIDUP SEHAT YANG DAPAT MENCEGAH KITA DARI PENYAKIT ASAM URAT.

a. Hindari Merokok

Kebiasaan merokok kini sudah menjadi gaya hidup. “Tidak lengkap dan tidak gaul kalau tidak merokok”, begitu slogan para pecandu rokok. Hal ini tentu saja membuat para remaja hingga dewasa bahkan orangtua sekalipun ingin terus merokok. Bukan hanya pria, namun sekarang wanita pun banyak sekali yang merokok. Hidup memang tidak boleh menyendiri dan terlepas dari kehidupan masyarakat, tetapi kita semua juga harus menyadari semua yang sedang *ngetrend* bukan berarti selalu bermanfaat untuk kita.



Tidak merokok merupakan satu langkah menuju sehat.

Sumber: www.extremehubonline.com

Contohnya adalah rokok, kita harus paham bahwa di dalam kandungan rokok terdapat lebih dari 4.000 bahan kimia, beberapa di antaranya sudah dikenal sebagai racun. Zat kimia terdiri dari komponen gas dan partikel. Selama ini para perokok pasif dan aktif hanya mengetahui bahwa bahaya rokok ditimbulkan oleh zat yang bernama nikotin, tar, karbon dioksida, dan monoksida, padahal banyak sekali zat adiktif yang terdapat dalam rokok.

Zat adiktif tersebut membuat penyempitan pembuluh darah pada si perokok atau biasa disebut vasokonstriksi (penyempitan pembuluh darah). Jika terjadi hal tersebut maka peredaran dalam darah berjalan tidak lancar, dan asam urat akan mudah menumpuk. Baik perokok aktif maupun pasif sangat memungkinkan untuk meningkatkan kadar asam uratnya.

Selain itu, saat kita makan tujuannya adalah untuk menghasilkan energi. Energi tersebut terdapat dari gizi setiap makanan yang kita dikonsumsi. Dalam bahasa ilmiah energi tersebut disebut ATP (Adenosin trifosfat). Tetapi energi itu bisa berubah menjadi purin ketika ATP berubah menjadi IMP (Inosin Monofosfat). Salah satunya karena faktor kekurangan oksigen, akibat merokok baik aktif maupun pasif. Kebiasaan tersebut akan menyebabkan ATP akan pecah menjadi IMP sehingga semakin banyak ATP yang pecah dan berubah menjadi IMP, semakin mudah tubuh terserang *gout*. Jika Anda ingin merokok, ingatlah dampak buruknya bagi kesehatan.

b. Olahraga Teratur

Apa pun yang berlebihan akan berakhir dengan mengecewakan, termasuk dengan olahraga. Olahraga memang merupakan cara untuk menyehatkan tubuh kita. Sebab, dengan bergerak maka peredaran darah kita menjadi lancar dan kekentalan darah dalam tubuh menjadi berkurang. Hal itu pula yang akan melancarkan suplai nutrisi ke seluruh jaringan sendi dalam tubuh kita. Selain itu, akan memperlancar pembuangan sisa-sisa metabolisme dalam tubuh kita.

Namun, jika olahraga yang dilakukan terlalu membebani tubuh kita, justru hal tersebut akan berdampak buruk, yakni membuat produksi asam urat meningkat. Olahraga yang baik adalah diawali dengan pemanasan. Peregangan otot (*stretching*) saat pemanasan berfungsi agar menghindarkan cedera kecil

ataupun besar. Peredaran darah pun menjadi merata dan teratur. Selain itu, kandungan asam urat juga dapat keluar melalui keringat kita.

Olahraga bagusnya tidak terlalu membebani kondisi tubuh dan dilakukan secara teratur. Pemanasan yang baik yakni 15-20% dari olahraga inti. Jadi, jika olahraga intinya 1 jam maka pemanasannya 9-12 menit. Adapun harus diperhatikan dari olahraga inti adalah meningkatkan beban secara bertahap dan tidak boleh sembarangan. Sebab, tubuh butuh adaptasi. Jika kelelahan yang didapatkan maka gaya tekan tubuh tinggi. Gaya tekan tersebut memengaruhi kerja rembesan plasma. Jika gaya tekan tubuh kuat, rembesan plasma yang membawa nutrisi ke bagian tubuh tersebut akan meningkat. Untuk itu, hindarilah kelelahan karena asam urat beredar melalui rembesan plasma akan mudah masuk kebagian tubuh tersebut.

c. Banyak Minum Air Mineral



Banyak minum air mineral dapat membantu kerja ginjal.

Sumber: www.returningsun.com

Sudah menjadi rahasia umum bahwa 70% bagian tubuh manusia adalah air. Bahkan saat kita tidur pun tubuh tetap melakukan metabolisme sel-sel, otomatis keberadaan air juga sangat signifikan. Air mineral bukan hanya berfungsi untuk membuat tubuh segar dan menunda penuaan pada kulit, tetapi keberadaan air juga membantu ginjal untuk memproses racun dalam tubuh.

Anjuran untuk meminum air sebaiknya 8 gelas per hari.

B. Makanan

Gaya hidup yang terkait asam urat adalah gaya hidup saat kita makan. Prinsipnya kita makan untuk menambah energi dan energi tersebut jangan berubah menjadi purin. Maka dari itu, kita harus mengetahui daftar makanan berdasarkan jumlah purin yang dikandungnya. Perhatikan penggolongan makanan berdasarkan kadar purinnya berikut ini.

a. Golongan Purin Rendah < 50 mg/100 gr bahan.

- asparagus,
- bayam,
- kacang polong,
- kacang buncis,
- kembang kol,
- jamur,
- telur,
- susu,
- buah, dan
- sayur.

b. Golongan Purin Sedang 50-150mg/100 gr bahan

Bahan makanan yang berkadar purin sedang, sebaiknya dibatasi hingga 50gr/hari. Contohnya adalah:

- tahu,
- tempe,
- ikan tenggiri,
- tongkol,
- bakal,
- kangkung,
- singkong,
- daun pepaya,
- kacang-kacangan kering,
- ayam, dan
- daging.

c. Golongan Tinggi Purin 150-1000mg/100 gr bahan.

Golongan inilah yang harus dihindari oleh penderita asam urat.

- otak,
- jeroan,
- bebek,
- burung dara,
- kambing,
- daging cincang,
- ekstrak daging,
- daging awetan,
- udang,
- lobster,
- remis,
- tiram,
- kerang, dan
- cumi.

Dengan memiliki daftar makanan seperti di atas, kita dapat mengontrol makanan sehingga mengetahui kadar purin dalam tubuh. Usahakan untuk mengonsumsi makanan yang tidak mengandung banyak purin. Memang pada dasarnya mustahil menghindari makanan yang berpurin, sebab tubuh butuh protein dan sebagian besar makanan berpurin tinggi adalah yang mengandung banyak protein. Dengan begitu, yang dapat kita lakukan adalah membatasi kadar purin dalam tubuh. Sebaiknya kita mengonsumsi purin menjadi 100-150 mg per hari.

Selain itu, kita pun harus memerhatikan asupan makanan seperti buah-buahan, vitamin, madu, dan kopi.

1. Buah-buahan



Buah-buahan bermanfaat dalam asupan vitamin bagi tubuh.

Sumber: dok. pribadi

Mengapa kita harus memberikan tubuh asupan buah? Satu alasan adalah buah sangat bermanfaat untuk tubuh kita. Buah sudah bisa dipastikan bebas kolesterol. Saat kadar kolesterol dalam tubuh terlalu tinggi maka akan menyebabkan berbagai penyakit, yakni tekanan darah tinggi yang akan menimbulkan penyakit komplikasi dan tidak menutup kemungkinan asam urat. Dengan mengonsumsi buah tubuh kita akan terhindar

dari lapar, namun minim kolesterol. Buah juga merupakan sumber utama antioksidan, zat yang menetralkan radikal bebas. Sementara itu, radikal bebas jika diproses menjadi metabolisme akan menghasilkan purin sehingga kebutuhan antioksidan sangat diperlukan.

Buah juga mengandung banyak serat. Keberadaan serat dalam tubuh sangat baik untuk pencernaan dan dapat memperlancar pembuangan zat-zat sisa melalui feses dan urine. Zat gizi dalam buah seperti fruktosa atau gula buah mudah diserap oleh tubuh. **Contoh-contoh buah yang bermanfaat untuk menghindari atau mencegah penyakit asam urat adalah tomat, pisang, ceri, melon, jambu biji, dan nanas.**

a. Tomat

Buah tomat mengandung banyak vitamin dan mineral. Di antaranya vitamin C, B, dan K yang cukup tinggi. Rendah kalornya, namun kaya akan vitamin. Vitamin C sangat berguna untuk meningkatkan pengeluaran asam urat melalui urine.



Tomat bermanfaat meningkatkan pengeluaran asam urat melalui urine.

Sumber: dok. pribadi

b. Pisang

Pisang mengandung kalium yang cukup tinggi. Fungsi kalium sendiri adalah untuk menyeimbangkan kadar air dalam tubuh, menurunkan tekanan darah, menjaga kesehatan jantung, dan membantu menyalurkan oksigen dalam otak.

c. Ceri

Buah ceri juga mengandung vitamin C yang cukup tinggi sehingga kelebihan asam urat atau hiperurisemia dapat dihindari jika kita mengonsumsi buah ini. Namun, vitamin C jika melebihi dari batas normal juga akan menimbulkan penyakit yang lain, yakni dapat meningkatkan risiko terjadinya batu urat pada ginjal dan saluran kencing.

d. Melon

Melon mengandung zat adenosine yang berfungsi untuk menghentikan pengendapan atau penggumpalan darah. Darah yang tidak kental menyebabkan peredaran nutrisi dalam tubuh menjadi lancar.

e. Jambu Biji

Bukan hanya memiliki kandungan vitamin C, tetapi dalam jambu biji juga ada kandungan pectin yang berfungsi untuk mengikat kolesterol dan membantu juga proses pengeluarannya.

f. Nanas

Buah ini bukan hanya kaya kalium dan vitamin C, tetapi juga memiliki kandungan bromelin yang berguna untuk pemecah protein dan meredakan serangan gout.

Masih banyak lagi buah-buahan yang berguna untuk mencegah penyakit asam urat. Buah yang mengandung vitamin C tinggi dan berasa asam sebaiknya dikonsumsi setelah perut kita kenyang guna menghindari iritasi lambung. Namun, walaupun buah sangat baik untuk kesehatan, ada juga buah yang harus diatur saat kita menikmatinya, yakni durian dan avokad. Avokad dan durian mengandung purin yang tinggi, bahkan avokad mengandung niasin.

2. Vitamin

Vitamin sangat bermanfaat untuk tubuh, salah satunya adalah mempercepat proses metabolisme tubuh. Vitamin C misalnya, dapat membantu meningkatkan pengeluaran asam urat melalui urine. Sementara itu, vitamin B5 memudahkan dalam memecahkan asam urat agar mudah dibuang.

3. Konsumsi karbohidrat kompleks dan sederhana

Karbohidrat kompleks terdapat pada singkong, ubi, dan nasi. Sementara itu, karbohidrat yang sederhana terdapat fruktosa yang meningkatkan kadar asam urat. Karbohidrat sederhana terdapat pada gula, sirup, dan permen.

C. Penanganan Penyakit Asam Urat

Dalam pengobatan suatu penyakit kita dihadapkan pada dua cara, pertama pengobatan secara medis dan kedua pengobatan secara tradisional (alami). Untuk menangani penyakit asam urat dapat dilakukan dengan pengobatan tersebut agar kadar asam urat dalam tubuh dapat kembali normal dan mengatasi rasa sakit yang timbul. Namun, tetap langkah awalnya adalah dengan mengetahui dan menghindari makanan-makanan yang dapat memicu meningkatnya kadar asam urat serta melakukan pengaturan pola makan agar kadar asam dalam tubuh dapat terkontrol. Secara umum, untuk mengatasi asam urat adalah sebagai berikut.

1. Lakukan Pengobatan

Melakukan pengobatan hingga kadar asam urat kembali normal. Kadar asam urat yang normal untuk pria dan wanita adalah 3,5 – 7 mg/dl dan 2,6 – 6 mg/dl berturut-turut.

2. Mengontrol Makanan

Mengontrol makanan yang dikonsumsi, yaitu dengan memilih makanan yang tidak mengandung zat purin tinggi.

3. Banyak Minum

Banyak minum air mineral kira-kira 2,5 liter atau 10 gelas per hari (terapi internal) untuk mencegah serangan rasa nyeri, melumasi persendian, membantu pengeluaran kelebihan asam urat dari dalam tubuh, dan mencegah batu ginjal. Jika tubuh kita dehidrasi maka fungsi ginjal berkurang dan itu akan mengakibatkan kadar asam urat meningkat serta menghasilkan reumatik dan batu ginjal itu sendiri. Selain itu, terapi ekstenal pun dapat dilakukan dengan cara *hydrotherapy*. Cara ini dapat digolongkan menjadi:

- a. Kontras ***hydrotherapy***, dengan mengompres panas (kantung yang bisa menjaga panas atau handuk panas) dan dingin (bisa memasukkan es ke dalam kantung) secara bergantian dapat melarutkan kristal asam urat. Letakkan kompresan panas pada tulang sendi yang terasa sakit selama 3 menit, kemudian langsung dikompres dengan air dingin selama 30 detik. Manfaat lainnya adalah mengurangi rasa nyeri dan peradangan. Terapi ini digunakan selama timbul rasa sakit. Walaupun terapi ini tidak betul-betul sempurna menghilangkan rasa nyeri, tetapi setidaknya dapat mengurangi rasa nyeri tersebut.
- b. Standar ***hydrotherapy***, dengan berendam seluruh tubuh atau bagian sendi yang sakit ke dalam air hangat. Peningkatan temperatur yang akan terjadi pada tubuh dapat memperbesar pembuluh darah

sehingga peredaran darah mampu membawa banyak nutrisi dan oksigen. Hal ini akan membantu menyembuhkan jaringan yang rusak serta peradangan tersebut dapat menghilangkan ketegangan pada sendi.

Pada bahasan berikut ini akan dipaparkan beberapa metode pengobatan yang dianjurkan untuk pencegahan, maupun pengobatan.

1. Pengobatan Medis

Dalam pengobatan secara medis, langkah awal adalah menghilangkan terlebih dahulu rasa sakit yang timbul dan langkah selanjutnya berkaitan dengan menurunkan kadar asam urat dan mencegah serangan penyakit kembali.

a. Menghilangkan rasa sakit dan mengurangi pembengkakan

Menghilangkan rasa sakit dan mengurangi pembengkakan dilakukan dengan pengobatan medis seperti mengonsumsi obat sesuai anjuran dokter, yang meliputi *Colchicine*, *Glucocorticosteroids*, dan *Nonsteroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs)*.

)) Colchicine

Colchicine adalah obat yang sering digunakan untuk mencegah dan menghilangkan serangan rematik, biasanya serangan tersebut dapat hilang ketika 12 jam pertama setelah serangan nyeri dengan mengonsumsi tablet. Obat ini bekerja dengan mengurangi peradangan yang disebabkan oleh penumpukan kristal asam urat pada sendi ketika rasa nyeri timbul. *Colchicine* digunakan oleh penderita asam urat yang tidak dapat menggunakan obat NSAIDs (*nonsteroidal anti-inflammatory drugs*).

Cara pemakaiannya dapat diminum, namun dapat juga disuntikkan pada pembuluh darah jika diperlukan. Baik dengan cara diminum ataupun dengan disuntikkan, keduanya memiliki efek samping. Konsumsi

dengan cara diminum dapat menyebabkan masalah yang berhubungan dengan perut. Jika penderita mempunyai masalah tersebut lalu dengan mengonsumsinya malah akan menjadi lebih buruk maka suntikan dapat digunakan. Namun, dengan cara suntik dapat mengakibatkan kerusakan pembuluh darah dan menyebabkan efek samping lainnya seperti kerusakan ginjal dan cara ini digunakan jika tidak ada pilihan lain. Efek samping lain dari konsumsi secara langsung diminum adalah mual, muntah, kejang, dan diare, jika dikonsumsi dengan dosis rendah. Dengan mempertimbangkan penggunaan obat ini, NSAIDs kemungkinan besar lebih sedikit menimbulkan masalah-masalah pada perut. Efek samping yang lebih serius adalah peradangan otot dan masalah sumsum tulang.

Penderita yang mempunyai penyakit ginjal atau liver, peradangan tulang, atau sel darah putih dengan jumlah sedikit dianjurkan untuk tidak menggunakan obat ini. *Colchicine* dalam dosis rendah dapat membantu mencegah dan mengurangi serangan rasa nyeri. Namun, obat ini tidak menurunkan kadar asam urat dalam tubuh, tetapi berperan sebagai antiradang untuk mengurangi rasa nyeri. Contoh dari obat ini adalah ***Colcrys*** dengan ketentuan sebagai berikut.

- Dosis: per hari selama satu minggu, 2 tablet (sebanyak 1,2 mg) diminum secara langsung kemudian satu jam berikutnya 1 tablet (0,6 mg).
- Perhatian: konsumsi dengan makan jika gangguan pada perut terjadi dan banyak minum air.
- Kemungkinan efek samping: diare, muntah-muntah, dan sakit perut.
- Peringatan: dosis tinggi untuk serangan akut tidak tepat. Sebaiknya obat ini digunakan dengan hati-hati pada penderita yang mempunyai penyakit yang berhubungan dengan ginjal dan sumsum tulang.

Biasanya ***colchicine*** digunakan bersamaan dengan obat lain, seperti ***Benemid*** atau ***Anturane*** atau ***Zyloprim***.

) **Glucocorticosteroids**

Glucocorticosteroids biasanya digunakan untuk pertolongan cepat pada gejala-gejala asam urat. Obat ini mengurangi rasa nyeri, pembengkakan, kemerahan pada kulit, dan peradangan sendi.

Cara pemakaiannya ada tiga cara, diminum langsung, disuntikkan pada sendi yang sakit, dan disuntikkan melalui pembuluh darah. Suntikkan yang langsung pada pembuluh darah digunakan ketika ada lebih dari satu sendi yang sakit. Cara yang paling efektif untuk pengurangan rasa nyeri secara cepat adalah suntikan pada sendi yang nyeri.

Obat ini biasanya diberikan pada penderita yang tidak dapat mengambil pengobatan NSAIDs atau **Colchicine** dan tidak dapat digunakan pada penderita yang mempunyai peradangan akibat bakteri, tekanan darah tinggi, infeksi sendi, dan pada penderita diabetes membutuhkan perubahan pengobatan kadar gula darah selama mengonsumsi obat ini.

Glucocorticosteroids mempunyai efek samping jangka pendek dan jangka panjang. Kebanyakan efek samping jangka pendek adalah kegelisahan, insomnia, berat badan bertambah, tekanan darah tinggi, peningkatan risiko infeksi, dan diabetes. Beberapa efek samping jangka pendek yang tidak biasa adalah kelemahan otot, glaukoma, dan jerawat. Sementara itu, efek jangka panjang adalah osteoporosis, katarak, dan kerusakan pada sendi pangkal paha, bahu dan lutut. Selain itu pemakaian obat ini jangka panjang dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh. Dikarenakan beberapa efek samping ini maka **Glucocorticosteroids** rata-rata digunakan untuk jangka waktu yang pendek. Contoh dari obat ini adalah **Medrol**, **Deltasone**, dan **Kenalog** dengan ketentuan sebagai berikut.

- Dosis: **Kenalog** 60 mgs satu kali, diikuti oleh 30 mg Deltasone diminum langsung dengan pengurangan sampai 0 mg selama 10 hari.
- Kemungkinan efek samping: berat badan bertambah, tekanan darah

tinggi, kekurangan mineral potasium, pengontrolan glukosa lemah, dan sakit kepala.

- Peringatan: penggunaan secara hati-hati pada penderita diabetes.

)) Nonsteroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs)

NSAIDs digunakan untuk mengurangi peradangan dan pengurangan demam dan sakit dengan menghambat enzim-enzim tertentu dan protein yang dibuat oleh tubuh. Obat ini juga mengurangi pembengkakan dan peradangan yang disebabkan oleh penyakit asam urat. Obat aspirin sebaiknya tidak digunakan untuk penyakit tersebut karena dapat mengakibatkan efek yang lebih buruk, yaitu meningkatnya kadar asam urat dalam darah. Selain itu, obat ini juga dapat membantu mengurangi rasa sakit akibat batu ginjal yang lazim pada penderita asam urat.

Cara kerja dari NSAIDs adalah menghambat senyawa kimia yang disebut **prostaglandins**, yang menyebabkan peradangan, dengan menghambat senyawa ini peradangan dalam tubuh berkurang. Namun, menghambat senyawa ini juga akan menyebabkan kesakitan pada perut. Jika NSAIDs digunakan secara tetap, mungkin dokter akan menganjurkan untuk menggunakan **proton pump inhibitor** (PPI) yang dapat membantu melindungi kesakitan pada perut.

Efek samping yang biasa timbul dari NSAIDs adalah kesakitan pada perut, rasa panas dalam perut, dan ruam pada kulit. Efek samping kurang biasa terjadi adalah pembengkakan wajah, kaki, betis, dan berkurangnya jumlah urine. Orang-orang yang mempunyai gangguan perut, anemia, pendarahan dalam, memar ringan, tekanan darah tinggi, penyakit ginjal, hati atau jantung mungkin dapat menyebabkan berkembangnya banyak efek ketika sedang melakukan pengobatan dari obat ini. Dokter akan membuat resep yang mengurangi risiko dari NSAIDs. Sebagai tambahan obat ini tidak dianjurkan untuk ibu hamil. Contoh dari obat ini adalah *Aleve*, *Advil*, *Celebrex*, dan *Indocin* dengan ketentuan sebagai berikut.

- Dosis: dosis tinggi dari obat nonsteroidals diberikan untuk 3 hari pertama, diikuti oleh dosis sedang untuk 7 hari.
- Kemungkinan efek samping: tidak nyaman pada perut, pencernaan terganggu, dan sakit kepala.
- Peringatan: mungkin berinteraksi dengan pengobatan tekanan darah dan jantung terutama pada orang dengan usia tua. Penggunaan secara hati-hati pada penderita penyakit ginjal.

b. Menurunkan kadar asam urat dan mencegah serangan penyakit kembali

Untuk melakukan terapi ini membutuhkan waktu yang lama. Adapun obat-obatan yang biasa diberikan adalah **Allopurinol**, **Febuxostat**, dan **Pegloticase**.

)) Allopurinol

Allopurinol adalah obat yang digunakan untuk mengatasi **hyperuricemia**, yaitu kelebihan kadar asam urat dalam darah dan penyakit lain yang berhubungan dengan asam urat termasuk rematik akut.

Cara kerja dari obat ini adalah menghambat enzim **xanthine oxidase**, yaitu enzim yang dapat mengubah **hipoxanthin** menjadi **xanthin** dan mengubah **xanthin** menjadi asam urat. Dengan kata lain, obat ini menghambat peningkatan kadar asam urat agar tidak menimbulkan peradangan pada sendi akibat penumpukan kristal urat pada sendi. Obat ini juga mengontrol kadar asam urat pada penderita ketika sedang menjalani pengobatan lain. **Allopurinol** tidak dianjurkan pada penderita dengan **hemochromatosis**, yaitu suatu pengobatan yang terlalu banyak kandungan besi yang diproduksi tubuh.

Ada beberapa efek samping dari allopurinol, baik efek ringan maupun berat. Efek ringannya adalah sakit perut, ruam (jika ruam terjadi maka resep dari dokter akan mengontrol atau menyesuaikan dosis pengobatan), diare, rambut rontok, dan sakit kepala. Efek yang lebih serius adalah

berkurangnya produksi urine, sakit otot, sakit tenggorokan, darah dalam urine, susah bernapas, pembengkakan pada jari-jari, kaki, muka dan kaki. Contoh dari obat ini adalah **Lopurin** dan **Zyloprim** dengan ketentuan sebagai berikut.

Dosis:

Dewasa:

Dosis awal: 100 - 300 mg sehari.

Dosis pemeliharaan: 200 - 600 mg sehari.

Dosis tunggal maksimum 300 mg.

Dosis tersebut harus disesuaikan dengan cara pemantauan kadar asam urat dalam serum/air seni dengan jarak waktu yang tepat hingga efek yang dikehendaki tercapai, yaitu selama $\pm 1 - 3$ minggu.

Perhatian: diminum setelah makan untuk mengurangi iritasi lambung.

- Kemungkinan efek samping: ruam, gatal-gatal dengan bintik merah dan bengkak, gejala hipersensitifitas, demam, mual, dan anemia aplastik.
- Peringatan: tidak memulai atau menghentikan **allopurinol** selama serangan rasa nyeri. Kurangi serangan dengan dosis ringan bersamaan dengan **colchicine** atau NSAIDs dan sampai kadar asam urat kurang dari ≤ 6.0 mg tercapai.

)) Febuxostat

Febuxostat adalah obat untuk membantu menurunkan kadar asam urat dengan menghambat enzim xanthine oxidase yang memecah purin menjadi asam urat. Obat ini digunakan untuk mengobati **hiperurisemia** (asam urat tinggi dalam darah) dan rematik atau encok akut. **Febuxostat** dapat pula digunakan oleh penderita gangguan ginjal atau liver yang ringan dan sedang. Contoh dari obat ini adalah **Uloric** dengan ketentuan sebagai berikut.

Dosis: untuk pengobatan **hiperurisemia** pada penderita dengan encok, **febuxostat** dianjurkan sebanyak 40 mg per hari dan kemudian tingkatkan menjadi 80 per hari jika serum kadar asam urat tidak kurang dari 6 mg. Tidak ada pengaturan dosis yang dibutuhkan ketika menggunakan **febuxostat** pada penderita dengan gangguan ringan fungsi ginjal.

- Kemungkinan efek samping: nyeri pada lengan, punggung atau rahang, mual, diare, sakit kepala, hidung berdarah, dan ruam.

Peringatan:

Tidak memulai atau menghentikan **allopurinol** selama serangan rasa nyeri. Kurangi serangan dengan dosis ringan bersamaan dengan **Colchicine** atau NSAIDs dan sampai kadar asam urat kurang dari ≤ 6.0 mg tercapai. **Febuxostat** mempunyai kontraindikasi dengan bersamaan penggunaan dari **theophylline**, **azathioprine** dan **6-mercaptopurine**. Dikarenakan hal tersebut dapat meningkatkan konsentrasi plasma darah.

)) Pegloticase

Pegloticase adalah obat untuk mengatasi encok hebat dan akut. Cara kerja obat ini mengubah asam urat menjadi senyawa yang lebih sederhana, **allantoin**. Hal ini dapat mengurangi risiko pengendapan kristal urat karena **allantoin** empat sampai lima kali lebih larut dalam darah daripada asam urat. Contoh dari obat ini adalah **Krystexxa** dengan ketentuan sebagai berikut.

- Dosis: 8 mgs untuk setiap dua minggu.
- Perhatian: penggunaan yang lebih serius untuk mengontrol **hiperurisemia** dan encok kronis.
- Kemungkinan efek samping: demam, mual, dan hipotensi.
- Peringatan: obat ini sebaiknya diberikan dalam pengawasan infusion center.

)) Probenecid

Probenecid adalah obat dapat membantu menurunkan kadar asam urat dalam tubuh dengan meningkatkan pengeluaran asam urat dalam urine oleh ginjal. Obat ini digunakan untuk menurunkan kadar asam urat dalam darah dan mencegah timbulnya kristal asam urat pada sendi. **Probenecid** tidak dianjurkan pada penderita yang mempunyai riwayat batu ginjal atau pelemahan pada fungsi ginjal. Contoh dari obat ini adalah **Benemid** dan **Probalan** dengan ketentuan sebagai berikut.

Dosis: 500 – 3.000 mg per hari yang dibagi menjadi 3 dosis.

Perhatian: diminum setelah makan dan banyak meminum air. Jangan menggunakan aspirin atau obat NSAIDs lainnya dan hindari alkohol.

- Kemungkinan efek samping: sakit kepala, kehilangan nafsu makan, mual, dan muntah-muntah.
- Peringatan: sebaiknya tidak digunakan pada penderita yang mempunyai riwayat batu ginjal.

Pengobatan secara medis terkadang ada yang mengalami efek samping. Oleh karena itu, penderita asam urat sebaiknya berkonsultasi dengan dokter terkait. Jangan sekali-kali meminum obat-obatan tanpa sepengetahuan dokter.

2. Pengobatan Tradisional

Untuk mengatasi asam urat secara alami dapat dilakukan dengan mengatur pola diet makanan dan pengobatan secara herbal.

a. Mengatur Pola Diet Makanan

Diet merupakan cara yang sangat baik untuk penderita asam urat. Diet yang dilakukan oleh penderita asam urat adalah diet rendah asam urat, yaitu diet yang dibuat untuk makanan yang mengandung purin rendah. Hal ini dilakukan agar penderita dapat mengontrol kadar asam urat dalam tubuhnya sehingga

tidak terjadi peningkatan asam urat. Untuk menjalani diet tersebut penderita dapat *food control*. Mengonsumsi makanan yang benar dan sehat untuk penderita asam urat merupakan bagian dasar dari pengobatan asam urat.

Untuk dapat mengontrol makanan yang masuk ke dalam tubuh dapat dilakukan beberapa saran berikut ini.

► **Jangan Makan Makanan Berpurin Tinggi**

Janganlah memilih makanan yang mengandung purin tinggi karena dapat meningkatkan kadar asam urat dalam darah. Sebaliknya, konsumsilah makanan dengan kadar purin rendah. Untuk mengontrol asupan makanan, penderita asam urat dapat mengonsumsi roti dan sereal yang *low-fiber* atau yang berbulir halus, kacang-kacangan, sayuran yang tidak mengandung purin tinggi, sop dengan krim atau sayuran tanpa penambahan daging, kopi, teh, minuman berkarbonasi, jus buah-buahan, dan keju rendah lemak. Makanan atau minuman tersebut dapat membantu dalam pengaturan kadar asam urat dalam tubuh.

Metode untuk mengontrol asupan purin:

Purin yang masuk ke dalam tubuh melalui makanan atau minuman sebaiknya dibatasi sebanyak 150 – 200 mg per hari. Makanan dengan kandungan purin tinggi sebaiknya dihilangkan dalam pengaturan diet, sedangkan makanan dengan purin sedang dibatasi satu kali asupan per hari. Makanan seperti biji-bijian, buah-buahan, dan lemak dapat dikonsumsi dengan bebas, namun makanan-makanan ini sedikit mengandung protein. Mengonsumsi jumlah sedang (100-140 gr/hari) dari sumber protein rendah lemak juga dianjurkan.

► **Jangan Mengonsumsi Makanan Berlemak**

Hindarilah untuk mengonsumsi makanan berlemak secara sering. Sebaliknya, konsumsilah makanan yang mengandung potasium tinggi seperti kentang, rambut jagung muda, dan semangka. Ikan yang mengandung minyak seperti salmon, kacang-kacangan, dan minyak zaitun. Beberapa makanan tersebut dapat mengurangi peradangan.

► **Mengonsumsi Tumbuhan Polong**

Daging dan *seafood* adalah makanan dengan purin tinggi. Sebagai hasilnya, mengonsumsi banyak daging-dagingan dapat meningkatkan kadar asam urat. Sebagai pengganti protein yang bersumber dari daging-dagingan hewan tersebut, tumbuhan-tumbuhan polong dapat digunakan sebagai sumber protein bagi tubuh karena kaya akan protein seperti kacang kedelai, kacang panjang, dan buncis. Selain protein, tumbuhan-tumbuhan polong tersebut kaya serat, vitamin B, dan zat besi.

► **Mengonsumsi Produk Lemak Rendah**

Produk-produk lemak rendah lemak seperti susu dan yoghurt kaya akan kandungan kalsium, vitamin D, dan protein. Jika dikonsumsi secara tetap dapat mengurangi risiko dari gejala-gejala asam urat. Susu dengan lemak rendah dapat memicu hidrasi dan bakteri sehat dalam yoghurt dapat memicu kesehatan sistem pencernaan dan fungsi kekebalan tubuh.

b. Mengonsumsi Vitamin

Apabila kadar asam urat terakumulasi dalam tubuh maka hal ini dapat menyebabkan beberapa kondisi yang tidak nyaman dan berbahaya bagi tubuh. Kelebihan asam urat pada sendi dapat menyebabkan penyakit encok atau rematik. Kadar asam urat yang tinggi pula dapat mengakibatkan pembentukan batu ginjal.

Berikut ini akan dipaparkan penggunaan vitamin yang dapat menurunkan kadar asam urat.

► Vitamin C

Apabila vitamin C digunakan untuk rematik atau untuk menurunkan kadar asam urat maka penting untuk mengonsumsi dengan dosis sedang. Hal itu dikarenakan jika mengonsumsi vitamin C secara berlebih sebenarnya dapat memicu pembentukan asam urat. Vitamin C dapat diperoleh dari berbagai suplemen maupun sumber alami, seperti buah-buahan dan sayuran yang lebih aman untuk dikonsumsi. Sebanyak 500 mg vitamin per hari selama dua bulan dapat menurunkan kadar asam urat. Penggunaan vitamin C dalam dosis di atas 2.000 mg per hari dapat menyebabkan diare, gangguan pencernaan, dan memengaruhi penyerapan vitamin B12. Penderita asam urat yang mempunyai penyakit ginjal sebaiknya berkonsultasi terlebih dahulu dengan dokter sebelum mengonsumsi vitamin C.

► Vitamin B3 dan B6

Vitamin B3 dan B6 dapat mengurangi pembengkakan pada jaringan. Namun, mengonsumsi 300 mg vitamin B3 dapat memicu meningkatnya kadar asam urat. Oleh karena itu, anjuran untuk mengonsumsi vitamin B3 kira-kira dengan dosis 100 mg.

► Vitamin B5

Vitamin B5 dapat melarutkan asam urat dalam tubuh sehingga mudah dikeluarkan melalui urine dan mengurangi pembengkakan. Jika dalam tubuh jumlah vitamin B5 rendah maka kadar asam urat dapat meningkat dan timbul gejala-gejala rematik. Biasanya yang dapat menyebabkan rendahnya jumlah vitamin B5 dalam tubuh adalah stres.

► Vitamin B9

Vitamin C dan B9 dapat mencegah pembentukan asam urat ketika makanan yang mengandung purin tinggi dikonsumsi.

► Vitamin B12

Vitamin B12 dapat membantu pembentukan sel dan perlindungan saraf.

► Vitamin A dan E

Vitamin A dan E dapat juga bermanfaat karena vitamin tersebut merupakan antioksidan yang telah menunjukkan keuntungan pada penderita asam urat.

► Vitamin D

Vitamin D sangat berguna karena dapat membantu kesehatan dan kekuatan tulang.

Vitamin-vitamin tersebut jika dikombinasikan dengan diet purin rendah dan mengonsumsi buah-buahan serta sayuran yang tinggi dapat menunjukkan hasil signifikan. Sementara itu, untuk pengonsumsi suplemen dianjurkan pula, namun sebaiknya dihindari jika dipadukan dengan penggunaan obat lainnya karena itu akan menimbulkan efek samping. Sebaiknya rutinelah untuk berkonsultasi dengan dokter untuk menjaga hal-hal yang tidak diinginkan.

Selain hal-hal di atas, dapat juga mencoba untuk mengonsumsi buah yang mengandung vitamin C, seperti jeruk, kersen, dan semangka serta sayuran seperti jagung, rebung, dan wortel.

Buah dan sayuran dapat meningkatkan basa dalam darah sehingga dalam keadaan tersebut kristal asam urat tidak dapat terbentuk maka hal ini dapat mengurangi kadar asam urat dalam tubuh. Buah-buahan

dan sayuran biasanya rendah kalori, namun kaya serat dan antioksidan (zat yang membantu melindungi tubuh untuk dari infeksi dan penyakit). Selama penderita sedang menjalani diet purin rendah, dianjurkan untuk tidak mengonsumsi buah avokad, kentang keju, dan sayuran kering yang mempunyai lemak tinggi. **BUAH DAN SAYURAN YANG LEBIH AMAN DIKONSUMSI ADALAH BERI, JERUK, TOMAT, DAUN-DAUN HIJAU, BROKOLI, BUNCIS, DAN TAOGE.** Untuk meningkatkan pengeluaran kelebihan asam urat melalui urine dapat mengonsumsi mentimun, jeruk, seledri, dan semangka dengan sodium rendah.

Kelebihan asam urat pada tubuh yang tidak dikeluarkan melalui urine dapat membentuk kristal dalam darah yang kemudian berujung penumpukan kristal pada sendi. Hal ini nantinya dapat menimbulkan gejala-gejala asam urat, seperti rasa nyeri pada sendi, pembengkakan, dan kemerahan pada daerah sendi tersebut. Air dapat memicu hidrasi dan membantu tubuh mengurangi kadar asam urat melalui pengeluaran urine.

Hal sederhana yang dapat dilakukan bagi penderita asam urat ialah dengan banyak minum air mineral. Ketika penderita sedang menjalani pengobatan asam urat, hindari meminum alkohol dan bir karena alkohol dapat membuat tubuh dehidrasi, sedangkan bir merupakan minuman dengan kadar purin tinggi. Keadaan dehidrasi tersebut dapat memicu bertambahnya kadar asam urat dan serangan rematik. Meminum banyak air dapat meringankan akibat-akibat berbahaya yang timbul dari alkohol dan bir tersebut. Minum 12 gelas air per hari untuk pengobatan kadar asam urat tinggi dan dapat lebih banyak jika cuaca sedang panas dan setelah melakukan olahraga.

Meminum banyak air dan mengonsumsi makanan dengan purin rendah telah menunjukkan keefektifan untuk mencegah batu ginjal juga. Sebagai tambahan, mengonsumsi banyak air mineral dapat membantu seseorang yang obesitas untuk mengurangi kelebihan berat badan. Ketika berat badan berkurang, ginjal akan lebih mampu untuk mengeluarkan asam urat dari tubuh dan pada beberapa kasus asam urat yang diproduksi oleh hati juga berkurang.

Selain air mineral, cairan lain yang dapat menurunkan kadar asam urat adalah teh herbal, buah, dan sayuran yang mengandung banyak cairan, seperti semangka, jeruk, tomat, mentimun, seledri dan beri.

3. Pengobatan Herbal

Tanaman herbal sudah digunakan sebagai bahan pengobatan berbagai penyakit sejak ribuan tahun yang lalu. Di zaman modern ini, obat herbal pun masih banyak digunakan untuk keperluan tertentu. Walaupun telah diketahui banyak khasiatnya, obat herbal terkadang memiliki risiko untuk penyakit tertentu. Sebagai bentuk kewaspadaan, sebelum menggunakan obat herbal tersebut ada baiknya kita mengetahui kelebihan dan kekurangannya.

Selain itu, ada beberapa hal yang sebaiknya diperhatikan sebelum mengonsumsi obat herbal, yaitu penggunaan atau khasiat dari obatnya sendiri dan cara penggunaannya, serta mengetahui kemungkinan adanya efek samping.

a. Kelebihan

- Obat herbal dapat dibeli dengan harga yang terjangkau. Obat herbal ini lebih murah dibandingkan dengan obat-obat konvensional. Bagi orang-orang yang mengambil pengobatan atau perawatan dari obat-obat farmasi kemungkinan harga obatnya relatif mahal.
- Hampir tersedia di semua toko herbal dan dikonsumsi tanpa resep dari dokter. Dikarenakan ketersediannya di berbagai toko herbal maka akan sangat memudahkan bagi masyarakat.
- Obat herbal lebih aman dikonsumsi dibandingkan dengan obat farmasi. Hal ini dikarenakan obat herbal berasal dari bahan-bahan yang alami (dari tanaman herbal), sedangkan obat-obat farmasi mengandung senyawa-senyawa kimia sintesis yang umumnya

dapat berefek samping. Selain itu, obat herbal memberikan keuntungan yang lebih lama juga tidak berefek samping.

- Bagi seseorang yang memiliki keluhan sakit jangka panjang maka obat herbal lebih efektif digunakan karena ramuan obat herbal ini tidak akan mengendap dalam tubuh.
- Untuk penyakit tertentu, pengobatan secara herbal lebih efektif dan produktif kecuali jika penggunaannya dikombinasikan dengan obat-obat kimia lainnya.
- Pengobatan secara herbal dapat digunakan secara efektif untuk proses detoksifikasi tubuh secara alami.
- Obat herbal baik digunakan untuk orang yang mempunyai reaksi alergi terhadap berbagai macam obat medis.
- Kebanyakan penyakit yang berhubungan dengan peredaran darah dapat dikontrol oleh obat-obatan herbal.
- Untuk orang yang obesitas, obat-obatan herbal dapat mengurangi berat badan tanpa waktu yang lama dan usaha yang banyak. Hal ini jika didukung oleh pola diet sehat dan kepatuhan dari penderita obesitasnya sendiri.
- Obat herbal dapat menjadi solusi alami untuk berbagai kondisi penyakit yang timbul. Hal itu karena obat herbal ini multi manfaat atau khasiat maka dapat menghilangkan ketergantungan dari obat-obat farmasi yang tentunya memiliki efek samping.
- Alasan mudah didapat lainnya adalah dengan menanam tanaman herbal di pekarangan rumah.

b. Kelemahan

- Pengobatan secara herbal memakan waktu yang lebih lama karena prosesnya lambat dan tidak 100% memberikan hasil yang diharapkan.
- Obat-obatan herbal karena mengandung berbagai macam bahan sebaiknya kita pastikan bahwa tubuh tidak akan alergi terhadapnya.
- Beberapa dari obat herbal menyebabkan tekanan darah tinggi dan melemahkan sistem kekebalan tubuh. Tentunya ini berisiko jika tidak dikonsultasikan terlebih dahulu kepada dokter atau pakar herbal sebelum kita mengonsumsinya.
- Beberapa terapi dan pengobatan herbal memiliki efek samping negatif untuk penyakit tertentu. Mungkin efeknya tidak akan terasa di awal mengonsumsi, tapi beberapa bulan atau bahkan tahun kemudian.
- Tidak mampu atau tidak efektif untuk mengobati penyakit yang lebih serius, seperti serangan jantung dan patah tulang yang harus ada dukungan terapi, obat, dan ataupun operasi.

- Terkadang pemakaian obat herbal tanpa resep dan tanpa menyadari gejala-gejala yang dapat berhubungan dengan penyakit yang berbeda, tidak seperti obat farmasi yang selalu dikontrol oleh dokter. Orang yang mencoba pengobatan tanpa resep atau tanpa terlebih dahulu dikonsultasikan kepada dokter atau pakar herbal dapat mengalami gagal dalam proses penyembuhannya. Selain itu, jika dikonsumsi secara bebas tanpa ada aturan tertentu maka hal itu dapat berisiko overdosis.
- Dapat menimbulkan alergi untuk kasus-kasus tertentu dan berisiko racun jika kemungkinan salah dalam pemilihan tanaman herbal. Apalagi tanaman herbal yang tumbuh liar dan tidak menggunakan bagian yang tepat dari tanaman herbal tersebut cenderung menjadi ancaman bagi kesehatan tubuh.
- Obat herbal dapat bereaksi jika kita mengonsumsi obat farmasi tertentu, misalnya zat antidepresan sehingga diperlukan konsultasi dengan dokter.
- Pemerintah tidak mengatur industri pengobatan herbal sehingga memungkinkan obat herbal tidak memiliki asuransi kualitas untuk produknya.

Namun, pada umumnya kelebihan dari obat herbal lebih banyak daripada kelemahannya. Agar tidak mengundang risiko yang berbahaya bagi tubuh, dianjurkan bagi seseorang yang hendak melakukan pengobatan secara alami atau secara herbal untuk berkonsultasi terlebih dahulu pada dokter. Dengan hal tersebut kita dapat dengan nyaman mengonsumsi obat herbal dan hasil yang kita inginkan pun dapat tercapai.

D. Peran Keluarga dan Dukungan Lingkungan

Sebagai makhluk sosial, tentunya manusia tidak dapat hidup sendirian. Semua saling membutuhkan dan saling menggantungkan hidupnya. Oleh karena itu, jika ada salah satu keluarga yang menderita asam urat, alangkah baiknya keluarga turun tangan dan mendukung sepenuhnya demi kesembuhan penderita.

Dukungan dan peran keluarga seharusnya disadari betul oleh semua pihak, baik istri atau suami, anak, orang tua, paman, bibi, dan lainnya. Kesadaran inilah yang nantinya dapat membuka jalan kesembuhan. Selayaknya perawat, keluarga harus memiliki sifat sabar, telaten, semangat tinggi, dan rasa sayang yang besar. Jika tidak, tentu kesembuhan akan sulit didapat.

Sebagai penderita, tentu harus juga memiliki kesadaran yang jauh lebih besar. Kesadaran dan optimisme untuk sembuh dari mana datangnya jika bukan dari diri sendiri. Percayalah bahwa semua penyakit pasti ada obatnya. Tidak ada satu pun penyakit yang tidak ada obatnya, kecuali penyakit tua dan pikun. Oleh karena itu, manfaatkanlah sebesar-besarnya pengobatan yang tersedia. Manfaatkan pula kesempatan dan terlebih jika kita memiliki salah satu penyebab penyakit asam urat adalah faktor genetik atau turunan dari keluarga. Oleh karena itu, secara langsung peran keluarga sangat penting untuk saling menjaga, mengingatkan, dan mengontrol kadar purin yang masuk ke dalam tubuh penderita.

Beberapa peran berikut dapat dijadikan contoh.

- a. **Memilih Makanan.** Kurangi makanan berpurin tinggi, berkalori tinggi, dan berlemak tinggi. Selain itu, hindari pula pemanis buatan karena itu akan menyebabkan kegemukan tubuh yang berakibat terserang gout.
- b. **Jauhi rokok dan jika kita termasuk perokok hingga mencandunya maka hindarilah merokok di depan orang lain.** Sebab perokok pasif pun akan merasakan akibat dari zat-zat adiktif dari rokok tersebut.
- c. **Saling membantu dalam pekerjaan, jangan biarkan pekerjaan baik di kantor maupun keluarga yang hanya bertumpu atau mengandalkan satu orang saja.** Sebab, salah satu penyebab *gout* adalah kelelahan tubuh yang mengakibatkan plasma darah mudah meresap jika daya tekan tubuh meningkat. Berbagi peran adalah kuncinya.

- d. **Belajar ikhlas dan ciptakan lingkungan menyenangkan, menentramkan, dan membuat varian kegiatan.** Dengan tidak didapatkannya hal-hal tersebut akan sangat rentan terkena stres dan bagaimanapun stres juga dapat mengakibatkan produksi asam urat berlebih dalam darah.
- e. **Membuat jadwal bersama untuk olahraga dan rekreasi.** Hal itu akan berpengaruh karena jika otot tubuh relaks maka suplai nutrisi ke jaringan sendi dan pengeluaran zat berbahaya dalam tubuh menjadi lancar. Selain itu, olahraga juga menguatkan otot tubuh dan sendi.
- f. Pemeriksaan rutin kadar asam urat dalam darah jika dilakukan bersama dengan keluarga maka satu sama lain akan terjadi kerja sama untuk saling menjaga kesehatan.



Bab 3

PENGOBATAN HERBAL ASAM URAT

A. Mudah, Murah, dan Berkhasiat

1. Air Mineral



Sumber: Dokumentasi Pribadi

Resep:

- ▶▶ 10 gelas air mineral

Cara Membuat:

1. Masak air mineral setiap hari sebanyak 10 gelas atau 2 liter.
2. Disiplinkan minum untuk kesehatan.

Dosis:

- ▶▶ Rutin minum air mineral 10 gelas dalam sehari atau 2 liter dalam sehari.

Khasiat:

Air mineral memiliki banyak khasiat, yaitu untuk kesehatan, kecantikan, kesegaran, dan penyembuh penyakit, salah satunya asam urat. Selain itu, air mineral juga sangat bermanfaat dalam tekanan darah (menjaganya agar tetap seimbang), sebagai pengangkut sisa metabolisme tubuh, dan sebagai 'pelumas' sendi.

MEMINUM AIR MINERAL SANGAT BAIK BAGI PENDERITA ASAM URAT KARENA AIR DAPAT MEMBANTU MENGELUARKAN KRISTAL-KRISTAL YANG MENUMPUK PADA GINJAL DAN KANTUNG KEMIH MELALUI URINE YANG KELUAR.

2. Daun Jarong



Sumber: Dokumentasi Pribadi

Resep:

- ▶▶ Sekepal daun jarong
- ▶▶ 3 gelas air

Cara Membuat:

1. Rebus daun jarong dengan 3 gelas air hingga matang dan bersisa kurang lebih 1 gelas.
2. Sajikan.

Dosis:

- ▶▶ Minum 2-3 gelas sehari.

Khasiat:

Tanaman ini tumbuh dengan ketinggian kurang dari 1 meter. Batangnya mencapai panjang 60 cm berwarna hijau kemerahan, sedangkan daunnya merupakan daun tunggal, lebar, mempunyai bentuk bulat telur, dan panjangnya dapat mencapai 10 cm. Sifat dari tumbuhan ini di antaranya adalah memiliki efek diuretik, memperkuat otot urat dan tulang, dan antiinflamasi. Akarnya dapat dimanfaatkan untuk mengobati radang pada sendi.

3. Daun Salam



Sumber: Dokumentasi Pribadi

Resep:

- ▶▶ 7 lembar daun salam
- ▶▶ 2 gelas air

Cara Membuat:

1. Rebus daun salam yang sudah dicuci bersih ke dalam dua gelas air sampai bersisa 1 gelas.
2. Sajikan.

Dosis:

- ▶▶ Minum dua kali sehari pagi dan sore.

Khasiat:

Daun salam merupakan daun tunggal yang terletak saling berhadapan dengan bentuk jorong. Tanaman ini dapat tumbuh pada ketinggian 200-400 mdpl. Walaupun pada dasarnya tumbuh liar di hutan-hutan dengan ketinggian rata-rata 1.000 mdpl. Daun salam mengandung minyak atsiri yang berkhasiat untuk menghambat pertumbuhan bakteri, menurunkan kadar gula darah, menurunkan kadar asam darah, dan membantu menghambat peradangan. Daun salam memiliki efek diuretik sehingga dapat juga dimanfaatkan untuk mengatasi asam urat dan penghilang nyeri akibat asam urat.

4. Daun Seledri



Sumber: Dokumentasi Pribadi

Resep:

- ▶▶ 50 gr daun seledri
- ▶▶ 2 gelas air

Cara Membuat:

1. Rebus daun seledri ke dalam air hingga bersisa satu gelas.
2. Sajikan.

Dosis:

Minum setiap hari satu gelas.

Khasiat:

Tanaman seledri yang memiliki tangkai yang panjang dan daun majemuk tumbuh dengan tinggi kurang dari 1 meter. Daun seledri banyak dimanfaatkan sebagai diuretik, yaitu dapat meningkatkan pembuangan urine. Daun seledri juga mengandung flavonoid dan apigenin yang mampu menghentikan peradangan. Apigenin dikenal juga untuk mencegah dan mengobati asam urat dan penyakit lainnya yang berhubungan dengan asam urat. Daun seledri sudah banyak digunakan karena mempunyai kemampuan untuk mengurangi peradangan sendi dan kejang otot.

5. Daun Sirih



Sumber: Dokumentasi Pribadi

Resep:

- ▶▶ 7 lembar daun sirih
- ▶▶ 2 gelas air

Cara Membuat:

1. Rebus daun sirih dengan 2 gelas air hingga bersisa 1 gelas.
2. Sajikan.

Dosis:

Minum 2-3 kali sehari hingga sembuh.

Khasiat:

Sirih dapat tumbuh merambat hingga mencapai 15 m dan bersandar pada batang tumbuhan lain. Batangnya berwarna coklat kehijauan dan daunnya berbentuk jantung hati dengan meruncing pada ujungnya. Tanaman ini tumbuh subur pada daerah sejuk. Selain dapat dimanfaatkan sebagai antiseptik, daun sirih memiliki kandungan senyawa alkaloid dan flavonoid yang dapat membantu meredakan penyakit asam urat.

6. Daun Sirsak



Sumber: Dokumentasi Pribadi

Resep:

- ▶▶ 7 lembar daun sirsak
- ▶▶ 3 gelas air

Cara Membuat:

1. Rebus daun sirsak dengan air hingga bersisa satu gelas.
2. Sajikan.

Dosis:

Minum setiap hari pagi, siang, dan sore.

Khasiat:

Daun sirsak berbentuk oval dan sedikit tebal. Pada permukaan atas daun berwarna hijau tua, sedangkan pada bagian bawahnya berwarna hijau muda. Selain buahnya, daun sirsak dapat juga dimanfaatkan untuk mengobati asam urat. Daunnya dapat ditumbuk kemudian ditempelkan pada bagian tubuh yang sakit dan dapat direbus juga untuk kemudian diminum air hasil rebusan tersebut. Sebagai tambahan, buah ini memiliki efek diuretik untuk membantu pembuangan kelebihan asam urat dalam darah agar tidak terus menumpuk di dalam tubuh.

7. Kentang Mentah



Sumber: Dokumentasi Pribadi

Resep:

- ▶▶ 2 buah kentang berukuran sedang
- ▶▶ 2 gelas air

Cara Membuat:

1. Bersihkan kulit kentang dengan cara mencucinya di air mengalir.
2. Kupas hingga bersih.
3. Potong dadu atau kecil-kecil kemudian blender hingga halus dengan dua gelas air.
4. Sajikan.

Dosis:

Minum jus kentang 2 kali sehari.

Khasiat:

Tanaman yang berasal dari Amerika Selatan ini tumbuh di iklim yang sejuk. Jika dibudidayakan di daerah yang beriklim tropis maka dapat ditanam di dataran tinggi. Tanaman ini tumbuh tidak terlalu tinggi dan batangnya tidak berkayu. Kentang yang biasa dimakan berasal dari batangnya di bawah permukaan tanah yang berisi cadangan makanan hingga menjadi besar dan berisi. Kentang berkhasiat untuk

meningkatkan pH yang terlalu asam dalam tubuh karena kentang mengandung mineral natrium dengan kadar alkalin yang tinggi sehingga kentang dapat menetralkan asam urat dalam darah. Oleh karena itu, jus kentang dapat bermanfaat bagi penderita asam urat. Selain itu, kentang juga berkhasiat membantu lenturnya otot-otot tubuh.

8. Daun Binahong



Sumber: Dokumentasi Pribadi

Resep:

- ▶▶ 3 lembar daun binahong
- ▶▶ 2 gelas air

Cara Membuat:

1. Rebus daun binahong bersama dua gelas air hingga bersisa satu gelas.
2. Sajikan.

Dosis:

Minum setiap hari 1 kali.

Khasiat:

Binahong merupakan tanaman yang dapat tumbuh di dataran rendah maupun dataran tinggi. Tanaman yang tumbuh dalam keadaan lembap dan dingin ini mempunyai bentuk daun seperti jantung hati. Daunnya banyak digunakan untuk menyembuhkan berbagai macam penyakit, misalnya asam urat. Selain daunnya, umbi binahong juga berkhasiat untuk mencegah dan mengatasi asam urat. Khasiat lain dari binahong adalah melancarkan buang air kecil dan buang air besar sehingga kelebihan asam urat dalam tubuh dapat dikeluarkan bersamaan urine dan kotoran.

9. Daun Tempuyung



Sumber: Dokumentasi Pribadi

Resep:

- ▶▶ 4-5 lembar daun tempuyung
- ▶▶ 3 gelas air

Cara Membuat:

1. Rebus daun tempuyung bersama air hingga bersisa 1 gelas.
2. Sajikan.

Dosis:

Minum tiga kali sehari hingga sembuh.

Khasiat:

Tempuyung merupakan tanaman liar yang tumbuh di pulau Jawa. Tanaman ini dapat dijumpai pada ketinggian sekitar 50-1.650 mdpl dengan daerah yang sedikit terlindungi dari sinar matahari. Tanaman yang mempunyai getah ini mengandung zat yang disebut *flavonoid* dan *kalium*. *Flavonoid* sendiri berperan untuk mencegah dan mengatasi penyakit asam urat. Penelitian yang telah dilakukan oleh para ahli mengungkapkan bahwa *flavonoid* menghasilkan efek diuretik, yaitu efek yang dapat membantu ginjal untuk mengeluarkan kelebihan asam urat dari dalam tubuh melalui urine dan kotoran. Selain itu, zat tersebut berperan untuk menghambat enzim *xanthine oxidase* yang menimbulkan penumpukan kristal asam urat pada persedian, sedangkan kalium dalam tempuyung dapat memperlancar proses pelepasan urine dari tubuh. Selain berkhasiat untuk mengatasi asam urat, tempuyung digunakan juga sebagai obat rematik dan darah tinggi.

10. Daun Bayam-bayaman



Sumber: Dokumentasi Pribadi

Resep:

- ▶▶ 50 gr daun bayam-bayaman
- ▶▶ 2 gelas air

Cara Membuat:

1. Rebus daun bayam-bayaman dengan air hingga bersisa satu gelas.
2. Sajikan.

Dosis:

Minum tiga gelas sehari hingga sembuh.

Khasiat:

Bayam-bayaman merupakan tanaman liar yang tumbuh di tempat yang lembap. Kita mudah menjumpainya di sekitar halaman rumah, kebun, pinggir jalan, hingga pinggir-pinggir selokan. Ciri tanaman ini menggerombol, dengan batang ditumbuhi beberapa cabang yang berdaun lebat. Tingginya kurang lebih 30 cm dan memiliki bentuk daun yang menyerupai daun sirih.

Bayam-bayaman (dalam bahasa Inggris disebut *peperomia*) ternyata memiliki khasiat sebagai pereda sakit kepala, sakit perut, jerawat, dan asam urat. Khususnya pada asam urat, bayam-bayaman mampu meredakan nyeri pada bagian organ yang bengkak dan radang.

11. Teh Bunga Rosela



Sumber: Dokumentasi Pribadi

Resep:

- ▶▶ 4-5 kuntum bunga rosela kering
- ▶▶ 1 gelas air panas

Cara Membuat:

1. Seduh bunga rosela kering ke dalam air panas.
2. Biarkan hingga berwarna kemerahan atau kecokelatan.
3. Sajikan.

Dosis:

Herbal ini dapat diminum sebanyak dua hingga tiga kali dalam sehari sebanyak satu gelas.

Khasiat:

Rosela, tanaman yang berasal dari Afrika ini dapat tumbuh pada kondisi dan cuaca apa saja. Pohon rosela dapat tumbuh tinggi hingga kurang lebih 1 sampai 3 meter. Tidak hanya dikonsumsi dalam bentuk teh, tanaman ini juga sekaligus berkhasiat untuk pengobatan. Bagian tanaman yang dimanfaatkan untuk pengobatan berbagai penyakit adalah kelopak bunga rosela yang berwarna merah tua, tebal, dan berair. Kelopak bunganya tersebut mengandung anthocyanin, vitamin A, vitamin B, vitamin C, dan asam amino. Khasiatnya dapat menurunkan asam urat, meredakan peradangan sendi, melancarkan buang air besar, sebagai antiinflamasi, dan antibiotik.

12. Tomat



Sumber: Dokumentasi Pribadi

Resep:

- ▶▶ 3 buah tomat berukuran sedang
- ▶▶ 1 gelas air

Cara Membuat:

1. Masukkan tomat bersama air ke dalam blender.
2. Haluskan dan sajikan ke dalam gelas.

Catatan: tomat juga dapat dimakan secara langsung 5-6 buah per hari.

Dosis:

Jus tomat dapat diminum tiga kali sehari satu gelas.

Khasiat:

Tomat mengandung antioksidan yang tinggi, termasuk vitamin C dan lycopene, yang membantu tubuh agar mampu menahan dan menyembuhkan infeksi penyakit. Sebagai buah yang rendah kalori, tomat dapat membantu proses pengurangan berat badan pada penderita obesitas dan hal ini sangat penting untuk mengurangi nyeri sendi yang disebabkan oleh kelebihan berat. Selain itu, tomat banyak mengandung air yang dapat membantu tubuh untuk mengeluarkan kelebihan asam urat melalui urine. Namun, perlu diwaspadai untuk produk-produk yang berbahan dasar tomat seperti saus pasta dan kecap, yang mengandung sodium tinggi. Mengonsumsi terlalu banyak dapat meningkatkan risiko tekanan darah tinggi dan penyakit jantung.

13. Kayu Manis



Sumber: Dokumentasi Pribadi

Resep:

- ▶▶ 3 batang kayu manis
- ▶▶ 2 gelas air

Cara Membuat:

1. Rebus kayu manis bersama air hingga bersisa satu gelas.
2. Sajikan.

Dosis:

Rebusan kayu manis dapat diminum dua hingga tiga kali dalam sehari.

Khasiat:

Kayu manis berasal dari kulit batang tanamannya. Kayu manis ini berkhasiat sebagai zat antirematik dan antianalgesik. Dikarenakan kandungannya tersebut maka dapat mengobati asam urat dengan menghambat suatu enzim yang “bertanggung jawab” dalam produksi asam urat dalam tubuh.

14. Kapulaga



Sumber: Dokumentasi Pribadi

Resep:

- ▶▶ 5-7 butir kapulaga
- ▶▶ 2 gelas air

Cara Membuat:

1. Cuci bersih kapulaga, kemudian kupas.
2. Gerus kapulaga hingga halus.
3. Masukkan ke dalam air mendidih.
4. Rebus hingga air bersisa satu gelas.
5. Sajikan.

Catatan:

Kapulaga dapat juga langsung dimakan mentah.

Dosis:

Minum tiga kali sehari hingga sembuh.

Khasiat:

Kapulaga, yang dalam bahasa Inggris dikenal juga dengan cardamom, tumbuh di dataran rendah dengan kelembapan tinggi. Tanaman ini dapat tumbuh mencapai ketinggian 2 – 3 mdpl, dengan daunnya berbentuk lanset dengan panjang sekitar 7 – 50 cm. Kapulaga memiliki warna bunga yang menarik, yaitu berwarna putih dengan kuning di tengah yang diapit oleh warna ungu dan memiliki buah yang berbentuk bulat. Kapulaga berkhasiat sebagai antiseptik, diuretik, dan untuk menyembuhkan penyakit asam urat.

15. Lemon



Sumber: Dokumentasi Pribadi

Resep:

- ▶▶ 2-3 buah lemon segar
- ▶▶ 1 gelas air

Cara Membuat:

1. Peras lemon.
2. Masukkan ke dalam segelas air.
3. Sajikan.

Dosis:

Segelas air yang dicampur perasan lemon dapat diminum dua kali sehari.

Khasiat:

Jus lemon tanpa gula dapat bermanfaat untuk tubuh karena dapat menstimulasi pembentukan senyawa kalsium karbonat yang dapat menetralkan asam urat.

16. Labu Siam



Sumber: Dokumentasi Pribadi

Resep:

- ▶▶ 2-3 buah labu siam

Cara Membuat:

1. Ambil labu siam kemudian cuci bersih.
2. Parut dengan parutan kelapa kemudian peras.
3. Ambil dan saring air perasan ke dalam gelas.
4. Sajikan.

Dosis:

Lakukan dua hingga tiga kali sehari.

Khasiat:

Labu siam adalah tanaman yang merambat di tanah dengan bentuk daun yang mirip segitiga dan berbulu, sedangkan buahnya berbentuk seperti buah pir dengan warna hijau. Bagian yang dapat dimakan dari tanaman ini adalah buah dan pucuk daunnya. Keduanya memiliki sifat diuretik yang bermanfaat untuk penderita asam urat. Efek diuretik dari labu siam ini dapat memperlancar pembuangan urine. Melalui urine yang terbangun, kelebihan asam urat dapat dikeluarkan dari dalam tubuh.

17. Daun Saga



Sumber: Dokumentasi Pribadi

Resep:

- ▶▶ 50 gr daun saga
- ▶▶ 2 gelas air

Cara Membuat:

1. Rebus daun saga bersama air hingga bersisa satu gelas.
2. Sajikan.

Dosis:

Minum daun saga dua kali sehari hingga sembuh.

Khasiat:

Saga merupakan tanaman perdu yang biasanya tumbuh di semak belukar. Jenis daun saga adalah daun majemuk dengan bentuk bulat telur berukuran kecil. Tanaman ini mempunyai buah polong yang berisi biji-biji berwarna merah, namun bijinya beracun. Daun saga berkhasiat sebagai antiinflamasi dan diuretik. Sifat diuretik ini dapat membantu kelancaran pembuangan urine dan asam urat agar tidak menumpuk dalam tubuh.

18. Mahkota Dewa



Sumber: Dokumentasi Pribadi

Resep:

- ▶▶ 50 gr mahkota dewa yang sudah dikeringkan
- ▶▶ 2 gelas air

Cara Membuat:

1. Rebus mahkota dewa bersama air hingga bersisa satu gelas.
2. Sajikan.

Dosis:

Dapat diminum dua kali sehari hingga keluhan hilang.

Khasiat:

Mahkota dewa merupakan tanaman asal Papua yang dapat tumbuh mencapai 3 meter. Buahnya yang berwarna merah menyala tumbuh pada batang utama hingga ranting. Buah dari tanaman mahkota dewa ini mengandung beberapa zat yang meliputi *alkaloid* (dapat menetralkan racun), *saponin* (yang salah satu manfaatnya dapat meningkatkan kekebalan tubuh), *polifenol* (antialergi), dan *flavonoid*.

Sifat antiradang dan analgesik pada zat *flavonoid* ini dapat berkhasiat mengurangi rasa sakit pada sendi yang ditimbulkan oleh penumpukan kristal asam urat.

19. Pisang



Sumber: Dokumentasi Pribadi

Resep:

- ▶▶ 2 buah pisang berukuran sedang
- ▶▶ 2 gelas air

Cara Membuat:

1. Masukkan pisang ke dalam blender bersama air.
2. Haluskan kemudian sajikan.

Catatan:

Pisang dapat juga dimakan langsung sebanyak 4-8 buah per hari.

Dosis:

Satu gelas jus pisang diminum sebanyak tiga kali sehari.

Khasiat:

Kandungan zat yang terdapat pada pisang adalah:

- Potasium

Menurut Departemen Pertanian USA, pisang mengandung 422 mg potasium. Zat ini dapat membantu mengubah asam urat menjadi larutan yang dapat disaring oleh ginjal dan kemudian dikeluarkan dari tubuh melalui urine.

- Asam folik

Atau dikenal juga dengan asam folat, dapat membantu memperbaiki jaringan dan memecah kristal asam urat. Dalam satu pisang ukuran sedang terdapat 24 mg asam folat.

- **Vitamin C**

Sebuah penelitian yang diadakan oleh Arthritis Research & Therapy pada tahun 2006 menunjukkan bahwa mengonsumsi 500 mg vitamin C per hari selama 2 bulan menunjukkan pengurangan asam urat dalam darah. Satu pisang ukuran sedang mengandung 10,3 mg vitamin C.

20. Nanas



Resep:

- ▶▶ 2 potong nanas (kira-kira 200 gr)
- ▶▶ 1 gelas air

Cara Membuat:

1. Masukkan nanas bersama air ke dalam blender.
2. Haluskan dan sajikan ke dalam gelas.

Catatan: nanas dapat juga dimakan langsung.

Sumber: Dokumentasi Pribadi

Dosis:

Minum jus nanas sebanyak tiga kali sehari satu gelas.

Khasiat:

Buah nanas sangat bermanfaat untuk membantu serangan rasa nyeri pada sendi. Nanas mengandung beberapa zat yang dapat membantu dan mencegah datangnya kembali rasa nyeri. Kandungan zat-zat tersebut adalah:

- **Bromelain**

Bromelain merupakan enzim yang bermanfaat dalam penyembuhan dan pencegahan serangan rasa nyeri pada sendi. Enzim ini dapat mengurangi pembengkakan. Bromelain tersedia dalam suplemen. Namun, sebaiknya berkonsultasi terlebih dahulu dengan dokter sebelum mengonsumsi suplemen ini. Terlalu banyak mengonsumsi

suplemen ini dapat menyebabkan risiko meningkatnya detak jantung bersamaan dengan mual dan muntah-muntah. Dalam dosis sedang, bromelain dapat digunakan secara aman dan sangat baik untuk menghilangkan rematik.

- **Vitamin C**

Buah nanas mengandung vitamin C yang sangat tinggi. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa mengonsumsi 500 mg vitamin C dalam jangka 8 minggu dapat menurunkan kadar asam urat rata-rata 10%. Nanas adalah sumber vitamin C yang sangat baik. Vitamin ini bekerja dengan membantu sistem yang berhubungan dengan ginjal untuk mengeluarkan lebih banyak asam urat. Selain itu, bermanfaat juga untuk menjaga purin agar tidak diproduksi menjadi asam urat.

- **Potasium**

Potasium merupakan mineral yang digunakan untuk pencegahan dan pengobatan asam urat. Dosis sehari-hari potasium yang dikonsumsi sebanyak 3.500 mg. Namun, nanas tidak mengandung potasium dengan jumlah tinggi, hanya 115 mg, tetapi ketika nanas dikombinasikan dengan terapi lain, nanas merupakan bagian yang sangat baik sekali untuk program pengobatan.

Bromelain, vitamin C, dan potasium adalah tiga kekuatan kandungan pada nanas yang bukan hanya mengurangi nyeri pada sendi, tetapi juga membantu mencegah terulang kembali pada masa yang akan datang.

21. Belimbing

Resep:

- ▶▶ 1 buah belimbing berukuran besar (jangan terlalu masak)
- ▶▶ 1 gelas air

Cara Membuat:

1. Masukkan belimbing ke dalam blender bersama air.
2. Haluskan dan sajikan.

Catatan: belimbing dapat juga dimakan secara langsung.

Khasiat:

Belimbing mengandung vitamin C. Salah satu khasiat dari vitamin C adalah kemampuannya untuk membantu mencegah asam urat atau rematik. Selain vitamin C, belimbing mempunyai kandungan vitamin B3, B1, dan B6.

22. Daun Kumis Kucing

Resep:

- ▶▶ 5-6 lembar daun kumis kucing
- ▶▶ 2 gelas air

Cara Membuat:

1. Rebus daun kumis kucing bersama air hingga bersisa satu gelas.
2. Saring dan sajikan.

Dosis:

Minum rebusan kumis kucing dua kali sehari satu gelas.

Khasiat:

Tumbuhan ini mengandung zat orthosiphon, essential oil, saponin dan garam potasium. Zat orthosiphon biasanya digunakan untuk mengobati gangguan ringan ginjal. Sifat dari zat tersebut dapat

dikatakan sebagai antialergi, antihipertensi, dan antiinflamasi yang pada umumnya digunakan untuk pengobatan batu ginjal. Manfaat lain dari zat tersebut adalah untuk memperlancar pengeluaran urine dan mengobati asam urat.

23. Jambu Biji



Sumber: Dokumentasi Pribadi

Resep:

- ▶▶ 1 buah jambu biji berukuran besar (diusahakan yang matangnya pas)
- ▶▶ 2 gelas air

Cara Membuat:

1. Cuci bersih jambu biji kemudian potong dan buang bijinya.
2. Masukkan daging jambu ke dalam blender bersama air.
3. Sajikan.

Dosis:

Jus jambu dapat diminum tiga kali sehari sebanyak dua gelas.

Khasiat:

Jambu biji tumbuh di beberapa negara yang beriklim tropis dan subtropis. Daunnya berwarna hijau gelap dan memiliki buah yang berkulit tipis dengan warna hijau sampai berwarna kekuningan yang bertanda buah itu sudah matang. Buahnya bervariasi dalam ukuran besar dengan bentuk bulat atau oval tergantung jenis-jenisnya. Kandungan vitamin A, vitamin C, asam folat, kalsium, zat besi, dan *potasium* pada buahnya dapat mengatasi beberapa penyakit. Sementara itu, daunnya memiliki beberapa efek *depurative* pada zat-zat yang beracun dalam darah, seperti asam urat. Ekstrak dari daun jambu biji salah satunya berkhasiat melawan peradangan dan nyeri pada sendi.

24. Brotowali



Sumber: <http://arisnews.com>

Resep:

- ▶▶ 4-5 lembar daun brotowali
- ▶▶ 3 gelas air

Cara Membuat:

1. Rebus daun brotowali bersama air hingga bersisa satu gelas.
2. Sajikan.

Dosis:

Rebusan brotowali baik diminum tiga kali sehari satu gelas.

Khasiat:

Brotowali atau dikenal juga dengan nama *andawali*, *antawali*, *batrawali*, dan *daun gadel* di beberapa daerah ini memiliki khasiat sebagai tanaman obat. Meski rasanya sangat pahit, namun brotowali sering digunakan sebagai obat yang dapat meringankan asam urat. Brotowali juga mampu meningkatkan sistem imun tubuh sehingga membuat tubuh terasa sehat.

Brotowali adalah tanaman yang dapat tumbuh subur di mana pun, di ladang, di kebun, bahkan sering digunakan sebagai tanaman pagar. Tanaman brotowali memiliki daun yang besar, berbentuk seperti bulat telur, memanjang, dan berujung lancip.

25. Buah Apel Malang

Resep:

- ▶▶ 2 buah apel malang
- ▶▶ 1 gelas air

Cara Membuat:

1. Apel dicuci hingga bersih di bawah air mengalir.

2. Potong-potong apel dan buah bijinya.
3. Jangan dikupas.
4. Masukkan potongan apel tadi ke dalam blender bersama air.
5. Sajikan.

Dosis:

Jus apel dapat diminum dua kali sehari.

Khasiat:

Apel memiliki khasiat yang sangat banyak, salah satunya yang paling menonjol adalah terhadap perawatan kulit. Kandungan lainnya seperti serat, sangat bagus untuk melakukan program diet, begitu pun dengan konsumsi secara jus.

26. Meniran



Sumber: nimadesriandani.wordpress.com

Resep:

- ▶▶ 10 gr meniran (akar, batang, daun)
- ▶▶ 2 gelas air

Cara Membuat:

1. Rebus meniran dengan air hingga bersisa satu gelas.
2. Sajikan.

Dosis:

Minum rebusan meniran dua kali sehari satu gelas.

Khasiat:

Kandungan flavonoid pada meniran dapat membantu menghambat enzim *xanthine oksidase* yang berperan dalam pembentukan asam urat dalam tubuh. Manfaat dari tumbuhan ini dapat melarutkan kristal asam urat dalam darah sehingga dapat dikeluarkan melalui urine.

27. Mangga

Resep:

- ▶▶ 1 buah mangga berukuran besar
- ▶▶ 1 gelas air

Cara Membuat:

1. Cuci bersih mangga kemudian kupas.
2. Potong-potong dadu.
3. Masukkan ke dalam blender bersama segelas air.
4. Haluskan dan sajikan.

Catatan:

Mangga juga dapat dimakan secara langsung.

Dosis:

Minum jus mangga sesudah makan sebanyak satu gelas.

Khasiat:

Buah mangga mengandung asam galat yang baik bagi pencernaan dan membantu melindungi tubuh dari infeksi.

28. Daun Kepel

Resep:

- ▶▶ 7 lembar daun kepel
- ▶▶ 3 gelas air

Cara Membuat:

1. Rebus daun kepel bersama air hingga bersisa satu gelas.
2. Sajikan.

Dosis:

Rebusan daun kepel dapat diminum tiga kali sehari pada waktu pagi, siang, dan sore hari.

Khasiat:

Tanaman ini mungkin kurang familiar, tetapi memiliki khasiat yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Tanaman kepel dapat tumbuh dengan tinggi 25 m dan berada pada lingkungan yang tanahnya lembap dan berair. Daun dan buahnya memiliki efek diuretik yang dapat membantu kelancaran pengeluaran urine dan asam urat.

29. Habbatussauda atau Jinten Hitam



Sumber: www.jual-beli.com

Resep:

- » 50 gr habbatussauda
- » 2 gelas air

Cara Membuat:

1. Rebus habbatussauda bersama air hingga bersisa satu gelas.
2. Sajikan.

Dosis:

Rebusan *habbatussauda* dapat diminum tiga kali sehari pagi, siang, dan sore hari.

Khasiat:

Habbatussauda atau di Indonesia dikenal dengan jinten hitam merupakan rempah-rempah yang sudah digunakan sebagai tanaman obat sejak ribuan tahun lalu. Tanaman yang populer di wilayah Timur Tengah ini dinyatakan ampuh untuk mengobati berbagai macam penyakit. Bagian yang digunakan dari tanaman ini adalah bijinya yang mempunyai warna hitam kecokelatan, hitam kelabu, atau hitam. Kandungan yang terdapat pada jinten hitam ini adalah asam amino, karoten, kalsium, potasium, omega 3 dan 6, berbagai vitamin, dan kandungan lainnya. Dari kandungan zatnya maka jinten

hitam mempunyai banyak khasiat di antaranya untuk mengobati sakit kepala, gangguan saluran pernapasan, memperkuat sistem kekebalan tubuh, dan mempertahankan tubuh dari serangan kanker. Efek antioksidan dan antiinflamasi dapat bermanfaat untuk penyakit yang berhubungan dengan usus, kanker, dan arthritis. Ditambah dengan bijinya dapat mengurangi rasa nyeri pada penyakit arthritis dan rematik dengan mengurangi kadar asam urat dalam tubuh.

30. Daun Salai Guggul

Resep:

- ▶▶ 3-4 lembar daun salai guggul
- ▶▶ 2 gelas air

Cara Membuat:

1. Rebus daun salai guggul bersama air hingga bersisa satu gelas.
2. Saring kemudian sajikan.

Dosis:

Rebusan daun salai guggul dapat diminum dua hingga tiga kali sebanyak satu gelas.

Khasiat:

Salai guggul dengan nama latin *Boswellia seratta* merupakan pohon bercabang besar yang tumbuh di daerah perbukitan di India. Tanaman ini tumbuh di tanah kering dan mencapai tinggi 4-5 meter yang menghasilkan getah berbau enak. Getah ini yang sering digunakan untuk pengobatan. Kandungan zat aktif yang terkandung pada damar salai guggul ini adalah *boswellia acid*. Zat ini berperan sebagai anti inflamasi, analgesik, dan anti arthritis. Di India, tanaman ini memang dikenal sebagai obat untuk mengatasi penyakit yang berhubungan dengan *arthritis*, *osteoarthritis*, dan *rematik*. Cara kerja dari zat

aktif tersebut adalah menghambat senyawa *5-lipoxygenase* dan fungsi dari *boswellia acid* berkerja seperti obat NSAIDs. Khasiat dari ekstrak getahnya dapat mengobati arthritis dan rematik, mencegah *osteoarthritis*, mengurangi rasa nyeri dan peradangan pada sendi, mengurangi sakit punggung, dan mengurangi pembengkakan pada sendi. Secara umumnya salai guggul efektif untuk kesehatan sendi.

31. Teh Hitam

Resep:

- ▶▶ 1 sdt teh hitam
- ▶▶ 1 gelas air panas

Cara Membuat:

1. Seduh teh hitam bersama segelas air panas.
2. Biarkan hingga berwarna.
3. Sajikan hangat.

Dosis:

Teh hitam dapat diminum dua hingga tiga kali dalam sehari. Sebaiknya pagi dan sore hari sebanyak satu gelas.

Khasiat:

Teh hitam atau "*black tea*" berasal dari tanaman *Camellia sinensis*. Bagian yang digunakan dari tanaman ini adalah daun dan batangnya. Perbedaannya dengan teh hijau adalah jika teh hitam terbuat dari daun yang lebih tua, sedangkan teh hijau terbuat dari daunnya yang segar. Penamaan kata "hitam" sendiri mengacu pada warna oksidasi daun. Teh hitam mengandung 2% -4% kafein yang dapat memengaruhi tingkat berpikir dan meningkatkan pengeluaran urine dan juga mengandung antioksidan. Teh ini dapat dikonsumsi karena rendah purin. Namun, terdapat kandungan senyawa yang bernama *oxalat*, suatu zat yang

berhubungan dengan penyakit batu ginjal dan kemungkinan memicu gejala rematik. Akan tetapi, berdasarkan suatu publikasi penyelidikan di *Nutrition Research* menunjukkan bahwa *oxalat* tidak betul-betul diserap oleh tubuh ketika dikonsumsi melalui teh. Namun, jika *oxalat* dikonsumsi dengan jumlah banyak kemungkinan dapat menyebabkan rematik. Khasiat dari teh hitam adalah dapat menurunkan risiko asam urat dan bersifat sebagai diuretik untuk meningkatkan pengeluaran urine.

32. Teh Hijau

Resep:

- ▶▶ 1 sdt teh hijau
- ▶▶ 1 gelas air panas

Cara Membuat:

1. Seduh teh hijau bersama segelas air panas.
2. Biarkan hingga berwarna.
3. Sajikan hangat.

Dosis:

Teh hijau dapat diminum dua hingga tiga kali dalam sehari. Sebaiknya pagi dan sore hari sebanyak satu gelas.

Khasiat:

Teh hijau yang merupakan minuman asli dari Cina memiliki beberapa keuntungan bagi kesehatan tubuh. Teh ini mengandung zat antioksidan dan *polifenol*, bahkan zat antioksidannya lebih manjur daripada teh hitam. Salah satu zat antioksidannya adalah *epigallocatechin galleate* (EGCG) yang salah satu fungsinya dapat menghambat produksi tubuh dalam menghasilkan senyawa-senyawa yang dapat menimbulkan

peradangan pada sendi. Dengan hanya mengonsumsi teh saja tidak cukup untuk mengobati asam urat, tetapi sebaiknya diikuti oleh diet sehat, menurunkan berat badan bagi yang obesitas, dan latihan-latihan fisik.

33. Air Kelapa Muda

Resep:

- ▶▶ 1 butir kelapa muda

Cara Membuat:

1. Tebas bagian atas kelapa untuk diambil airnya.
2. Masukkan air kelapa ke dalam gelas.
3. Sajikan.

Catatan:

Jika sulit menebas kelapa sendiri, mintalah bantuan penjual kelapa muda.

Dosis:

Air kelapa dapat diminum setiap hari sebanyak-banyaknya dari satu butir kelapa.

Khasiat:

Air kelapa dapat dengan cepat mengganti cairan tubuh yang keluar dan mudah diserap oleh tubuh.

34. Sarang Semut

Resep:

- ▶▶ 1 potong sarang semut (kira-kira 100 gr)
- ▶▶ 3 gelas air

Cara Membuat:

1. Rebus sarang semut bersama air hingga bersisa satu gelas.
2. Biarkan hingga berwarna kecokelatan.
3. Sajikan dingin.

Dosis:

Minum rebusan sarang semut tiga kali sehari sebanyak satu gelas.

Khasiat:

Sarang semut merupakan tanaman yang tumbuh menempel pada tumbuhan lain dengan bentuk menggelembung dan tak beraturan. Di dalamnya terdapat rongga-rongga yang biasanya dihuni semut. Zat utama yang terkandung dalam sarang semut adalah *polifenol*, *flavonoid*, dan *tannin*. Zat-zat tersebut berperan sebagai antioksidan dalam tubuh sehingga dapat menurunkan risiko kanker. *Flavonoid* selain berfungsi sebagai antioksidan, juga bermanfaat sebagai antiradang untuk mengurangi pembengkakan akibat penumpukan kristal asam urat, mencegah rematik, mengurangi nyeri pada sendi, dan menghambat kerja enzim *xanthine oxidase* yang memicu penyakit asam urat.

35. Buah Ceri

Resep

- 3-9 buah ceri

Cara Membuat:

1. Cuci bersih buah ceri.
2. Makan secara rutin.

Dosis:

Makan buah ceri 3-9 buah setiap hari

Khasiat:

Tanaman ceri memiliki buah yang berwarna kuning kemerahan atau merah. Daunnya bergerigi pada bagian tepi. Buah ceri yang sering kita konsumsi berkhasiat untuk asam urat. Ceri mengandung suatu enzim yang dapat mengurangi kadar asam urat dalam darah dan kaya akan *anthocyanins* yang mempunyai sifat antioksidan sebagai antiperadangan. *Senyawa flavonoid* dalam buah ceri juga berkhasiat sama untuk mengurangi peradangan pada sendi.

36. Buah Sirsak



Sumber: Dok. pribadi

Resep:

- » 100 gr daging buah sirsak
- » 2 gelas air

Cara Membuat:

1. Masukkan daging buah sirsak dan dua gelas air ke dalam blender.
2. Haluskan, tuang ke dalam gelas.
3. Sajikan.

Catatan:

Selain dijus, buah sirsak dapat juga dimakan langsung.

Dosis:

Minum jus sirsak satu gelas sehari atau dimakan satu buah sehari.

Khasiat:

Pohon sirsak dapat tumbuh mencapai ketinggian 9 meter dan tumbuh baik pada ketinggian 1.000 mdpl. Buahnya mempunyai ukuran cukup besar dan daging buahnya berwarna putih dengan biji berwarna hitam. Buah sirsak dapat dimanfaatkan untuk mengobati asam urat. Buah ini memiliki rasa manis dan asam yang segar. Rasa asam pada sirsak berasal dari asam malat, asam sitrat, dan asam *isositrat*.

Kandungan asam malat tersebut dapat melarutkan kristal asam urat sehingga dapat dikeluarkan dari tubuh. Sebagai tambahan, buah ini memiliki efek diuretik untuk membantu pembuangan kelebihan asam urat dalam darah agar tidak terus menumpuk di dalam tubuh.

37. Cuka Apel

Resep:

- ▶▶ 2 sdm cuka apel (dapat dibeli di supermarket atau pasar tradisional)
- ▶▶ 1 sendok madu
- ▶▶ 50 cc air hangat

Cara Membuat:

1. Campurkan semua bahan menjadi satu.
2. Aduk rata dan siap diminum.

Dosis:

Minum setiap hari setelah bangun tidur dan sebelum tidur.

Khasiat

Cuka apel berasal dari sari buah apel yang difermentasi. Selama proses fermentasi gula dari sari buah apel diubah dengan bantuan bakteri probiotik menjadi alkohol dan kemudian menjadi cuka. Cuka apel mengandung senyawa kimia yang dapat membantu untuk mengobati asam urat. Di antara senyawa kimia tersebut adalah asam malat dan asam asetat. Asam malat berperan dalam melarutkan kristal asam urat dalam darah sehingga dapat dikeluarkan dari tubuh. Selain itu, kandungan asam asetatnya dapat mengurangi rasa nyeri pada tulang sendi yang sering dikaitkan dengan gejala asam urat.

38. Jahe Merah

Resep:

- » 20 gr jahe merah
- » 2 gelas air

Cara Membuat:

1. Rebus jahe bersama air hingga bersisa satu gelas.
2. Sajikan.

Catatan:

Jahe dapat juga diparut kemudian diambil sarinya, tuang ke dalam sendok.

Dosis:

Lakukan tiga hingga empat kali sehari.

Khasiat:

Jahe adalah tanaman berakar rimpang yang dikenal sebagai rempah-rempah. Tanaman ini mempunyai bentuk daun menyirip, batang semu dengan tinggi sekitar 30-100 cm dan umumnya tumbuh pada ketinggian 0-1.500 mdpl. Jahe merupakan hasil perkembangan dari batang yang tumbuh mendatar dalam tanah. Selain digunakan untuk rempah-rempah, jahe berkhasiat sebagai bahan obat. Khasiatnya adalah sebagai antiradang dan antirematik sehingga mengurangi peradangan di sendi dan membuang tumpukan asam urat.

39. Rambut Jagung Muda

Resep:

- ▶▶ 3 buah jagung muda yang masih berambut
- ▶▶ 2 lembar daun salam
- ▶▶ 2 gelas air

Cara Membuat:

1. Cuci bersih jagung dan daun salam.
2. Pisahkan rambut dari jagungnya secara perlahan.
3. Rebus rambut jagung muda dengan daun salam bersama dua gelas air hingga bersisa satu gelas.
4. Sajikan.

Dosis:

Minum satu kali sehari hingga sembuh.

Khasiat:

Tanaman jagung tumbuh pada daerah yang beriklim hangat. Umumnya tinggi tanaman ini dapat mencapai 3 meter. Bunga betina jagung berupa “tongkol” yang terbungkus oleh semacam pelepah dengan “rambut” yang sebenarnya merupakan tangkai putik. Rambut jagung atau corn silk memiliki khasiat terutama dalam penyakit yang berhubungan dengan sistem pembuangan urine. Kandungan zat yang dimiliki oleh rambut jagung di antaranya *flavonoid*, *saponin*, vitamin C, vitamin K, dan *potasium* (kalium). Dikarenakan kandungan tersebut, rambut jagung berperan sebagai diuretik, antiradang, antiseptik, dan detoksifikasi. Secara berturut-turut, sifat diuretik dan detoksifikasi ini dapat memperlancar pembuangan urine dan membantu membuang racun dari tubuh. Hal ini juga dapat membantu mengurangi penyakit asam urat dan penyakit lain yang berhubungan dengan arthritis.

40. Daun Sawi Hijau

Resep:

- » 100 gr daun sawi hijau
- » 2 gelas air

Cara Membuat:

1. Rebus sawi hijau ke dalam air mendidih hingga bersisa satu gelas.
2. Sajikan.

Catatan:

Daun sawi dapat juga dilalap dengan cara direbus dahulu hingga agak layu.

Dosis:

Minum tiga kali sehari setiap hari hingga keluhan berkurang.

Khasiat:

Sawi dikenal sebagai sayuran yang dapat dimakan. Tanaman ini dapat tumbuh di dataran rendah maupun dataran tinggi. Jika ditanam di daerah yang sejuk tanaman ini dapat cepat berbunga. Kandungan zat yang terkandung pada sawi hijau ini adalah *flavonoid*, yang berfungsi sebagai antioksidan dan antiradang. Antiradang dan vitamin K dapat membantu mengatasi penyakit asam urat dan menghilangkan rasa nyeri pada sendi.

41. Semangka

Resep:

- ▶▶ Sepotong semangka (kira-kira 150 gr)

Cara Membuat:

1. Potong semangka seperti biasa.
2. Makan semangka secara rutin.

Catatan:

Semangka dapat pula dibuat dengan cara dijus.

Dosis:

Makan semangka setiap hari dengan takaran tiga potong semangka per hari.

Khasiat:

Semangka adalah tanaman merambat yang tumbuh di atas permukaan tanah. Semangka memiliki bentuk daun yang berlekuk-lekuk di bagian tepi dan buahnya yang berwarna hijau dan berkulit keras. Tanaman yang tahan terhadap kekeringan ini mempunyai kandungan vitamin A, vitamin C, potasium, dan hampir 2/3 buahnya mengandung air. Kandungan zat-zat tersebut dapat menurunkan asam urat dalam tubuh dan potasiumnya dapat menetralkan asam urat. Semangka merupakan buah yang dapat meningkatkan pH darah sehingga membantu mencegah timbunan kristal urat dan kandungan airnya yang tinggi sangat penting untuk melarutkan kristal-kristal asam urat penyebab rasa nyeri pada persendian.

42. Timun Laut

Resep:

- » 100 gr timun laut siap saji (Anda dapat membelinya di pasar ikan)
- » 2 gelas air

Cara Membuat:

1. Rebus timun laut siap saji dengan air hingga bersisa satu gelas.
2. Sajikan.

Catatan:

Timun laut dapat juga dijadikan sebagai olahan makanan. Anda dapat memasaknya dengan cara ditumis atau dioseng.

Dosis:

Timun laut dapat diminum dan dimakan dua kali sehari setiap hari hingga keluhan berkurang.

Khasiat:

Timun laut atau dikenal juga dengan nama teripang atau *sea cucumber* adalah hewan invertebrata yang tersebar luas di lingkungan laut di seluruh dunia dan biasanya hidup di lingkungan terumbu karang atau di lumpur pasir. Hewan ini dapat dimakan dan mempunyai khasiat untuk menyembuhkan berbagai macam penyakit salah satunya adalah asam urat. Timun laut memiliki kandungan zat yang dapat meningkatkan kesehatan fisik bagi penderita asam urat. Kandungan zat tersebut adalah *kondroitin*, *glukosamin*, dan *kolagen*. Khasiat dari kandungan-kandungan tersebut adalah *kondroitin*, dapat memulihkan penyakit sendi; *glukosamin*, merangsang tubuh untuk mengeluarkan suatu enzim yang berfungsi sebagai pelumas atau “pelumas” untuk persendian, dan kolagen yang sangat tinggi pada timun laut dapat mengaktifkan suatu enzim (enzim urikase). Zat-zat tersebut dapat berperan lebih aktif memecah asam urat sehingga asam urat tidak menumpuk dan menimbulkan radang sendi.

43. Daun Sidaguri



Sumber: www.kolom.blogdetik.com

Resep

- ▶▶ 20 lembar daun sidaguri
- ▶▶ 5 gelas air

Cara Membuat:

1. Rebus daun seidaguri dengan 5 gelas air hingga bersisa 2-3 gelas.
2. Sajikan.

Dosis:

Minum setiap hari 2-3 gelas sebanyak dua kali.

Khasiat:

Sidaguri banyak terdapat di Indonesia karena tumbuh pada iklim tropis di dataran rendah maupun dataran tinggi. Tanaman yang dapat mencapai 2 meter ini memiliki bentuk daun bulat memanjang dengan tepi bergerigi. Sidaguri memiliki rasa manis, sedikit panas dan sejuk. Dalam pengobatan, sidaguri digunakan sebagai antiradang, peluruh kencing dan penghilang rasa sakit. Bagian akarnya dapat digunakan untuk mengatasi penyakit asam urat. Sifat diuretik (peluruh kencing) yang dimiliki sidaguri dapat membantu mengeluarkan kelebihan asam urat dari dalam tubuh melalui urine dan sifat analgetiknya mengurangi rasa nyeri pada persendian. Kandungan kimia yang terkandung adalah *alkaloid, tanin, asam amino, minyak atsiri, dan lubrikan*.

44. Kulit Manggis

Resep:

- » 50 gr kulit manggis
- » 2 gelas air

Cara Membuat:

1. Rebus kulit manggis dengan air hingga bersisa satu gelas.
2. Sajikan.

Dosis:

Air rebusan dapat diminum dua hingga tiga kali sehari hingga keluhan berkurang.

Khasiat:

Manggis tumbuh di daerah iklim tropis dengan kelembapan cukup tinggi. Tanaman ini dapat tumbuh mencapai 25 m. Manggis memiliki buah dengan kulit berwarna ungu gelap. Selain buahnya yang dapat dimakan, kulit manggis berkhasiat untuk mengobati berbagai macam penyakit ataupun untuk menjaga kesehatan. Kulitnya mengandung *xanthone* yang tinggi yang bermanfaat sebagai antiinflamasi, antikanker, antioksidan, dan antibodi. Kandungan pada kulit manggis ini dapat menghambat kerja histamine yang berperan dalam peradangan, mengatasi dan mengurangi risiko penyakit asam urat. Selain *xanthone*, terdapat juga kalsium dan protein. Kalsium dapat berkhasiat dalam memperkuat tulang sehingga dengan tulang yang sehat dapat meminimalkan penumpukan kristal asam urat dan proteinnya dapat menyembuhkan luka dengan cepat.

45. Pegagan



Sumber: <http://sellresveratrol.en.made-in-china.com>

Resep:

- ▶▶ 100 gr pegagan
- ▶▶ 2 gelas air

Cara Membuat:

1. Rebus pegagan dengan air hingga bersisa satu gelas.
2. Sajikan.

Dosis:

Minum dua hingga tiga kali sehari hingga sembuh.

Khasiat:

Pegagan atau dikenal juga dengan nama *antan* adalah tanaman yang batangnya menjalar di atas permukaan tanah (*stolon*) dengan daun yang berbentuk seperti ginjal. Tanaman ini sering ditemukan di ladang, pematang sawah, perkebunan atau pun di sela-sela rumput. Pegagan memiliki rasa manis dan memiliki sifat farmakologi sebagai antioksidan, diuretic, dan antiinflamasi. Untuk penderita asam urat, sifat diuretiknya dapat membantu untuk mengeluarkan kelebihan asam urat dari tubuh melalui urine.



Bab 4

PENUTUP

Kesehatan adalah hal yang sangat penting bagi tiap individu. Tak ada kenikmatan hidup yang dapat kita rasakan sepenuh jiwa jika kesehatan kita terganggu. Maka dari itu, pencegahan lebih baik dari pada pengobatan merupakan jurus ampuh bagi siapa pun yang mau menikmati hidup yang hanya sekali ini. Menjaga kesehatan memang membutuhkan perhatian dan sedikit repot karena ada beberapa hal yang harus kita disiplinkan. Akan tetapi, jika tubuh sakit kita juga akan lebih repot dalam menanganinya, bukan? Oleh karena itu, seperti sebuah peribahasa, sedia payung sebelum hujan, lakukanlah aktivitas dengan dinamis dan teratur agar meminimalkan keadaan tidak sehat.

- **Pentingnya Menjaga Kesehatan**

Pencegahan terhadap penyakit khususnya asam urat bukanlah sesuatu hal yang spektakuler, semua bisa dilakukan dengan cara-cara yang sederhana. Sebab, yang terpenting dari setiap amal yang kita lakukan adalah bukan pada kerumitannya saat pelaksanaan, tetapi sifat konsisten atau berkesinambunganlah yang lebih memberikan efek positif terhadap tubuh. Penyakit asam urat bukan hanya berasal dari faktor genetik yang memang hanya bisa kita kendalikan jika faktor utamanya adalah gen. Akan tetapi, asam urat terkait erat juga dengan masalah gaya hidup baik dari faktor makanan dan minuman. Selain itu, juga bisa disebabkan karena faktor emosi yang tak terkendali alias stres, kecewa maupun depresi. Maka dari itu, pencegahan yang dilakukan harus meliputi seluruh sisi tersebut.

Tubuh membutuhkan energi dan nutrisi yang semuanya bisa kita dapatkan dari makanan yang kita konsumsi. Akan tetapi, yang menjadi masalahnya bukan soal banyak atau enaknya makanan yang kita konsumsi, tetapi masalah kualitas agar makanan itu cukup bergizi dan aman bagi kesehatan kita. Tak berlebihan jika ada slogan ***You are what you eat***. Kata-kata tersebut bukan hanya slogan belaka, tetapi memang apa yang Anda makan akan mewakili Anda sebenarnya. Efek atau akibat yang ditimbulkan mungkin tidak terlihat secara langsung atau dalam jangka pendek, tapi akan kita rasakan pada masa yang akan datang.

Hal yang penting untuk diperhatikan khususnya agar kita terhindar dari penyakit asam urat adalah masalah takaran gizi makanan dan minuman itu sendiri. Selain itu, juga masalah higienitasnya. Oleh karena itu, sangat penting untuk memerhatikan kandungan dan takaran gizi makanan yang akan kita makan, asupan multivitamin, dan suplemen yang cukup juga dapat menjadi pendukung untuk menjaga kesehatan. Untuk pola makan sendiri usahakan untuk makan

tiga kali sehari dan memenuhi unsur empat sehat lima sempurna. Upayakan diimbangi dengan sayuran dan buah-buahan. Sebab, dengan banyak serat tersebut akan mempermudah lambung untuk menyerap kandungan-kandungan di dalam makanan tersebut.

Selain makanan, minuman juga berpengaruh untuk melakukan filterisasi asam urat dalam tubuh. Minuman yang paling berkhasiat adalah air mineral. Usahakan agar mencapai minimal delapan liter sehari meminum air mineral. Bukan hanya untuk detoksifikasi tubuh, tetapi kulit kita pun akan cerah karena darah kotor termasuk asam urat mudah dikeluarkan oleh ginjal dengan kuantitas air mineral yang cukup. Air mineral juga memiliki daya penyembuh. Oleh karena itu, tidak ada salahnya untuk menanamkan pola pikir bahwa minum itu tidak harus ketika rasa haus itu datang, melainkan asupan air mineral tersebut harus terpenuhi.

Memang banyak jenis air yang dapat kita konsumsi, seperti sirup, minuman soda, dan lainnya. Akan tetapi, dari semua minuman yang mempunyai rasa itu tidak semuanya menyehatkan, malah akan berakibat buruk jika dikonsumsi dalam jangka panjang. Oleh sebab itu, anjuran untuk rajin meminum air mineral merupakan suatu keharusan yang tidak bisa ditoleransi lagi.

Perhatian terhadap fisik juga harus diseimbangkan juga terhadap masalah emosi. Kesehatan fisik harus berjalan bersamaan dengan kesehatan jiwa/emosi. Gangguan emosi dapat menyebabkan gangguan pada metabolisme tubuh dan semuanya akan berpengaruh terhadap asam urat dalam darah kita. Maka dari itu, kekreativitasan kita dalam menangani masalah khususnya wilayah emosi menjadi **urgent** karena setiap luka besar/kecil di hati secara tidak langsung akan sangat memengaruhi terhadap fisik. Luka hati bahkan lebih menguras tenaga kita, baik secara emosional maupun secara fisik. Belajarlah untuk lebih lapang dada dan terbuka terhadap emosi kita.

Sikap asertif harus diajari sedari kecil. Asertif bukan berarti anak bersikap kurang ajar terhadap yang lebih tua, tetapi asertif adalah kemampuan untuk

mengungkapkan emosi, pikiran, dan pendapat dengan cara yang sehat. Sebab, semakin sedikit kita memendam emosi dan semakin banyak kita mengekspresikannya dengan cara-cara yang sehat, semakin sedikit pula kita menderita gejala-gejala fisik yang kurang baik.

Kegembiraan jiwa kita sangat berpengaruh terhadap metabolisme tubuh dan kesehatan kita. Salah satu yang harus kita perhatikan adalah berada di dalam lingkungan yang menyenangkan dan menentramkan. Keluarga merupakan tempat yang paling tepat untuk mendapatkan semua itu karena sudah selayaknyalah kenyamanan dan kesenangan tercipta bersama keluarga. Berusahalah menjadikan keluarga sebagai ruang untuk saling berbagi. Maka dari itu, sebuah ungkapan ***home sweet home, home is where the heart is*** itu sebisa mungkin diaplikasikan dan itulah keluarga yang sehat.

Selain itu, kesehatan jiwa kita upayakan dengan memberikan waktu untuk ***"me time"*** dan rekreasi bersama keluarga/kerabat ataupun teman maka makanan emosi kita semakin baik. Bukan hanya tubuh yang membutuhkan makanan, jiwa pun tak kalah penting untuk kita gembirakan. Sediakanlah waktu untuk istirahat dan bersenang-senang dalam setiap jadwal kegiatan kita. Hal tersebut kita lakukan dalam rangka untuk mempermudah keproduktivitasan kita, Kehidupan yang terlalu padat dan serius dapat menyebabkan adrenalin meningkat dan emosi negatif selalu menghampiri kita yang jika tak ditangani segera maka mengakibatkan gangguan dalam metabolisme tubuh kita.

Salah satu yang menyebabkan darah mudah mengalir dan sehat adalah bukan hanya air mineral, tetapi keelastisitasan otot-otot tubuh kita. Jika keduanya berjalan beriringan maka pengeluaran atau detoksifikasi oleh ginjal akan berjalan maksimal. Semua bisa dilakukan jika kita mau menyediakan waktu untuk olahraga secara teratur. Tentu saja olahraga sesuai takaran. Terlalu jarang bergerak selain membuat tubuh kita tidak merasa segar dan penumpukan lemak hingga merubah fisiologi tubuh yang berakibat pada obesitas permanen. Kurang gerak dapat juga berakibat pada labilnya keadaan struktur tulang. Maka dari itu,

dengan menyediakan waktu olahraga teratur secara perlahan tubuh kita akan memperbaiki keadaan strukturnya. Hal itu akan membuat otot-otot terjaga elastisitasnya, kondisi tulang yang kuat dan tidak mudah rapuh, serta metabolisme tubuh yang terus berkembang dan terjaga dengan baik.

Setelah berusaha untuk memerhatikan kesehatan fisik dan jiwa, tetap saja kita membutuhkan keakuratan dalam mengenali keadaan seluruh tubuh kita. Pemeriksaan secara rutin terkait kadar asam urat dalam darah kita merupakan hal yang bagus dilakukan. Semakin kita mengetahui ketidakberesan dalam tubuh sejak dini maka pencegahan dari gejala dapat kita hindarkan dari keadaan akut apalagi kronis. Namun, yang harus kita perhatikan adalah penyakit asam urat tidak sama dengan penyakit ***gout*** lainnya. Tak cukup hanya memeriksakan kadar asam urat dalam darah, tetapi jika kita sudah pernah merasakan nyeri pada sendi, kita juga butuh pemeriksaan lebih lanjut, yakni pemeriksaan cairan yang terdapat dalam sendi tersebut. Diagnosis tersebut harus semakin akurat. Beda penyakit beda juga obatnya, bukan?

Itulah pencegahan yang dapat kita lakukan untuk penyakit asam urat. Nyeri yang kita rasakan harus ditangani sesegera mungkin. Sebab, penyakit asam urat akan menyebabkan penyakit komplikasi jika kita tak sigap menangani hasil deteksi dini tersebut. Persendian tulang, batu ginjal, bahkan gagal ginjal merupakan penyakit bawaan yang dapat kita hindari jika deteksi dini dan solusinya kita tangani sesegera mungkin.

Segala penyakit ada obatnya, begitulah janji yang Tuhan berikan kepada kita, termasuk asam urat. Jika kita sudah berusaha mencegah maka pengobatan alternatif pun harus kita ketahui juga. Biasanya terapi jus dari buah-buahan merupakan obat yang sangat murah meriah yang dapat kita berikan. Selain pengobatan medis, pengobatan jus, dan herbal pun dapat kita lakukan. Buah-buahan mengandung banyak vitamin dan mineral yang bermanfaat bagi tubuh. Buah juga 100% bebas kolesterol dan dapat mengenyangkan perut sebab buah mengandung gula yang tidak berbahaya bagi tubuh kita. Seperti kita ketahui,

bahwa fungsi buah untuk tubuh memang sangat bagus. Kandungan seperti serat dalam buah sangat dibutuhkan untuk tubuh.

Apakah buah juga berpengaruh untuk kesehatan jiwa? Jawabannya adalah benar. Buah juga merangsang kemampuan otak untuk berperan positif dalam mengingat dan mengolah informasi agar kita dapat berpikir jernih. Pada akhirnya, kesehatan jiwa kita pun terjaga. Bahkan hanya dengan melihat buah yang beranekaragam warna mampu menenangkan pikiran kita. Buah dapat kita makan secara langsung atau kita kombinasikan dengan minuman bahkan kita jadikan jus. Semuanya bisa kita lakukan dengan cara yang sederhana dan tak membutuhkan biaya yang banyak sehingga buah dapat membuat kita merasa bahagia. Maka dari itu, siapkanlah selalu buah agar kesehatan fisik dan jiwa kita tetap terjaga.

Bagaimana dengan herbal? Indonesia terkenal dengan sumber daya alamnya yang bagus. Tanaman herbal banyak sekali yang ada di bumi kita tercinta ini. Jalur medis memang tetap akan menjadi yang utama ditempuh bagi pengobatan dan pencegahan penyakit asam urat. Namun, tak ada salahnya juga kita mencoba jalur alternatif jika kesembuhan kita dapatkan lebih mudah pada cara yang lain. Sebab, kesembuhan ada di tangan-Nya, bukan? Di saat seperti itulah, solusi dapat hadir dengan cara tak terduga.

Apabila dari wilayah medis kita mengenal obat-obatan untuk penyakit asam urat, seperti Kolkisin, Indometasin, Kortikosteroid, dan lain-lain maka di wilayah herbal kita dapat mencoba mahkota dewa, lidah buaya, jahe merah, temulawak, dan lain-lain. Kabar baiknya herbal tersebut banyak terdapat di negeri kita. Dengan demikian, pengobatan herbal biasanya bukan hanya minim efek samping, tetapi juga lebih murah dibandingkan obat-obatan kimia. Namun, yang juga harus diperhatikan adalah pengobatan herbal juga harus dengan kadar yang pas dan tidak boleh berlebihan. Sebab, jika dilakukan secara berlebihan akan mengakibatkan efek negatif tubuh kita.

Hal yang harus kita perhatikan, meski pengobatan dapat dilakukan secara murah meriah dengan jus atau pun herbal, namun kesehatan adalah hal yang utama dalam hidup kita. Dengan tubuh yang sehat maka kita akan dapat mencapai kinerja yang maksimal dalam mengejar cita-cita. Dalam hal ini adalah pencegahan penyakit asam urat. Satu yang paling efektif dan sederhana adalah dengan menjaga kadar asam urat dalam darah agar tetap dalam kondisi normal.

Pada akhirnya, kitalah yang menentukan apakah akan hidup sehat atau sebaliknya? Cara menuju sehat memang sangat mudah dan itu bisa dilakukan tanpa sebuah alasan. Selamat menikmati hidup dan salam sehat!



Galeri

A. Bayam-bayaman



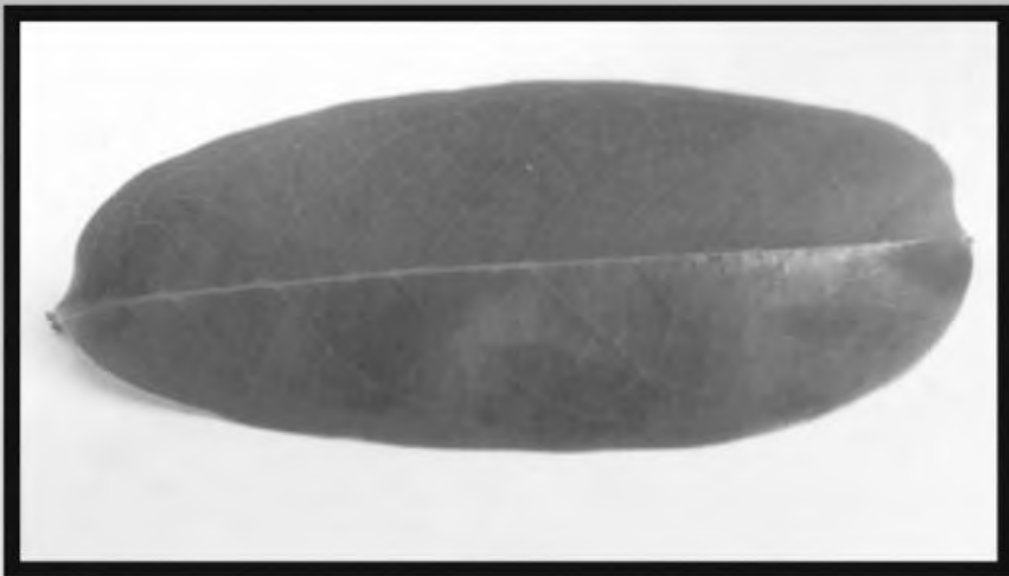
B. Daun Jarong



C. Daun Salam



D. Daun Sirsak



E. Daun Tempuyung



F. Daun Binahong



G. Daun Seledri



H. Daun Sirih



I. Buah Mahkota Dewa



J. Teh Bunga Rosela



K. Kapulaga



L. Kayu Manis



M. Mahkota Dewa Kering



N. Labu Siam



O. Lemon



P. Pegagan



Q. Daun Saga





Glosarium

Alkaloid

: Sebuah golongan senyawa basa bernitrogen yang banyak terdapat pada tumbuhan. Selain itu terdapat pula pada bakteri, fungi (jamur) dan hewan. Ekstraksi secara kasar biasanya dengan mudah dapat dilakukan melalui teknik ekstraksi asam-basa. Rasa pahit atau getir yang dirasakan lidah dapat disebabkan oleh alkaloid.

Alkalin

: Alkalin biasanya digunakan dalam bahasa Inggris sebagai sinonim dari basa (alkali). Alkali adalah basa yang terlarut dalam air. Suatu larutan yang mempunyai pH lebih dari 7.

Analgesik

: Obat yang dapat mengurangi atau menghilangkan rasa nyeri dan akhirnya akan memberikan rasa nyaman pada penderita sakit.

Anthocyanins

: Pigmen berwarna yang umumnya terdapat di bunga berwarna merah, ungu, dan biru.

Antiinflamasi

: Sifat dari suatu zat atau pengobatan yang dapat mengurangi peradangan.

Antibodi

: Suatu senyawa yang digunakan oleh sistem kekebalan tubuh untuk mengidentifikasi dan menetralkan benda asing seperti bakteri dan virus.

Antioksidan

: Zat yang mampu memperlambat atau mencegah proses oksidasi.

Antiseptik

: Senyawa kimia yang digunakan untuk membunuh atau menghambat pertumbuhan mikroorganisme pada jaringan yang hidup seperti pada permukaan kulit.

Arthritis

: Peradangan pada satu atau lebih dari sendi-sendi tubuh. Biasanya diikuti dengan nyeri dan kaku terutama pada pagi hari atau setelah berolahraga. Selain nyeri dan kaku, gejalanya juga bisa bengkak, pembentukan tulang yang berubah dan/atau berkurangnya lingkup gerak/keterbatasan gerak sehingga anggota tubuh tertentu tidak dapat berfungsi lagi sebagaimana mestinya.

Asam amino

: Senyawa penyusun protein atau sebagai kerangka molekul-molekul penting.

Asam asetat

: Senyawa kimia asam organik yang dikenal sebagai pemberi rasa asam dan aroma dalam makanan.

Asam malat

: Asam dikarboksilat yang memberikan rasa asam dan getir dalam berbagai buah seperti apel hijau dan anggur.

Asam sitrat

: Asam organik lemah yang ditemukan pada daun dan buah tumbuhan genus Citrus (jeruk-jerukan). Senyawa ini merupakan bahan pengawet yang baik dan alami, selain digunakan sebagai penambah rasa masam pada makanan dan minuman ringan.

Daun majemuk

: Daun yang pada satu tangkainya terdapat lebih dari satu helaian daun.

Daun tunggal

: Daun tunggal dapat mempunyai bagian-bagian daun yang berbeda antara golongan tumbuhan satu dengan yang lain karena pada daunnya hanya terdapat satu helai daun saja.

Diuretik

: Sifat dari suatu zat yang dapat menambah kecepatan pembentukan urine. Istilah diuretik mempunyai dua pengertian, pertama menunjukkan adanya penambahan volume urine yang diproduksi dan yang kedua menunjukkan jumlah pengeluaran zat-zat terlarut dalam air.

Detoksifikasi

: Proses pembuangan racun dari dalam tubuh. Secara alami proses ini dilakukan oleh tubuh melalui buang air besar dan kecil.

Farmakologi

: Ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan obat-obatan. Dalam ilmu ini dipelajari banyak hal; penelitian mengenai penyakit-penyakit, kemungkinan penyembuhan, penelitian obat-obat baru, dan penelitian efek samping obat-obatan atau teknologi baru terhadap beberapa penyakit berkaitan dengan perjalanan obat di dalam tubuh serta perlakuan tubuh terhadapnya.

Fermentasi

: Proses produksi energi dalam sel dalam keadaan anaerobik (tanpa oksigen).

Flavonoid

: Senyawa yang terdiri dari 15 atom karbon yang umumnya tersebar di dunia tumbuhan.

Glukosamin

: Senyawa yang secara alami terdapat pada tubuh, terutama pada jaringan penghubung dan jaringan tulang rawan. Bersama dengan kondroitin, glukosamin dapat membantu mengatasi masalah sendi pada penderita osteoarthritis (penyakit rematik atau nyeri

sendi yang paling banyak ditemukan dan disebabkan oleh kerusakan jaringan tulang rawan).

Invertebrata

: Istilah yang diungkapkan oleh Chevalier de Lamarck untuk menunjuk hewan yang tidak memiliki tulang belakang. Invertebrata mencakup semua hewan kecuali hewan vertebrata (pisces, reptil, amfibia, aves, dan mamalia). Contoh invertebrata adalah serangga, ubur-ubur, hydra, cumi-cumi, dan cacing.

Kolagen

: Jenis protein yang berlimpah pada tubuh hewan termasuk manusia. Jumlah kolagen dalam tubuh kira-kira 25% dari total jumlah protein dalam tubuh. Fungsi dari kolagen adalah sebagai "perekat" yang mempertahankan tubuh dan menghubungkan jaringan tubuh seperti kulit, tulang, otot, urat, dan tulang rawan.

Kondroitin

: Senyawa lebih dikenal dengan nama Kondroitin sulfat, bersama dengan glukosamin, kondroitin sulfat digunakan secara luas sebagai suplemen makanan untuk mencegah osteoarthritis.

Lubrikan

: Cairan yang memungkinkan sendi untuk bergerak dengan baik dan meredam gesekan antarsendi.

Lupeol

: Senyawa triterpenoid aktif yang ditemukan pada berbagai macam tanaman termasuk mangga. Lupeol mempunyai sifat pengobatan salah satunya sebagai antiradang.

Minyak atsiri

: Kelompok besar minyak nabati yang berwujud cairan

kental pada suhu ruang namun mudah menguap sehingga memberikan aroma yang khas. Minyak atsiri merupakan bahan dasar dari wangi-wangian atau minyak gosok (untuk pengobatan) alami.

pH

: Derajat keasaman yang digunakan untuk menyatakan tingkat keasaman atau kebasaan yang dimiliki oleh suatu larutan. Suatu larutan dengan nilai pH 7,0 dikatakan netral. Larutan dengan pH kurang daripada tujuh disebut bersifat asam dan larutan dengan pH lebih daripada tujuh dikatakan bersifat basa atau alkali. Pengukuran pH sangatlah penting dalam bidang yang terkait dengan kehidupan atau industri pengolahan kimia seperti kimia, biologi, kedokteran, pertanian, ilmu pangan, rekayasa (keteknikan), dan oseanografi.

Polifenol

: Zat kimia yang ditemukan pada tumbuhan. Polifenol berperan dalam memberi warna pada suatu tumbuhan seperti warna daun saat musim gugur. Kelompok polifenol memiliki peran sebagai antioksidan yang baik untuk kesehatan. Polifenol dapat ditemukan pada kacang-kacangan, teh hijau, teh putih, anggur merah, anggur putih, minyak zaitun dan turunannya, cokelat hitam, dan delima. Kadar polifenol yang lebih tinggi dapat ditemukan pada kulit buah seperti pada anggur, apel, dan jeruk.

Potassium

: Disebut juga kalium. Salah satu mineral yang digunakan untuk membantu kinerja otot dan syaraf pada tubuh manusia agar bekerja dengan baik. Kalium juga sangat dibutuhkan oleh tubuh untuk menyimpan gula dalam

bentuk glikogen. Kalium juga merupakan elektrolit, yaitu mineral yang mampu menghasilkan listrik dalam tubuh.

Rimpang

: Atau disebut juga rizoma adalah sebuah bentuk modifikasi batang tanaman yang biasanya menjalar di dalam tanah dan dapat menghasilkan tanaman baru dari ruasnya. Dari ruas dapat tumbuh tunas dan akar, sehingga terbentuk tanaman baru.

Saponin

: Suatu senyawa pada tumbuhan yang bermanfaat sebagai: sumber antibakteri dan antivirus, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, meningkatkan vitalitas, mengurangi kadar gula dalam darah, dan mengurangi penggumpalan darah.

Tannin

: Tannin (Tanin dalam bahasa Indonesia) merupakan substansi yang tersebar luas dalam tanaman, seperti daun, buah yang belum matang, batang dan kulit kayu. Pada buah yang belum matang, tanin digunakan sebagai energi dalam proses metabolisme dalam bentuk oksidasi tanin. Tanin dikatakan sebagai sumber asam pada buah.

Xanthine

: Suatu enzim yang mengkatalis oksidasi

Oxidase

: xantin menjadi asam urat, yang berperan dalam timbulnya penyakit asam urat.

Daftar Pustaka

BUKU:

- Dewani & Maloedyn Sitanggang. 2006. *33 Ramuan Penakluk Asam Urat*. Jakarta: Agro Media Pustaka.
- Setiabudi, Hermawan. 2012. *Deteksi Dini, Pencegahan, dan Pengobatan Asam Urat*. Yogyakarta: Medpress.
- Soeroso, Joewono & Hafid Algristian. 2011. *Asam Urat*. Depok: Penebar Plus.
- Widyaningrum, Herlna & Tum Solus Alternatif. 2001. *Kitab Tanaman Obat Nusantara*. Yogyakarta: Medpress.
- Wijayakusuma, Hembing. 2008. *Herbal untuk Pengobatan Reumatik*. Jakarta: Niaga Swadaya.

INTERNET:

- majalahkesehatan.com
- id.wikipedia.org
- asamurat.org
- akubudakkb.blogspot.com
- ageless.co.za
- anneahira.com
- apotekherba.blogspot.com
- altmedicine.about.com
- arthritis.webmd.com
- bataviareload.wordpress.com
- baitulherbal.com
- www.buzzle.com
- curedofuricacid.blogspot.com
- deherba.com
- .depokherbal.com
- eHow.com
- ezinearticles.com
- farmacyku.blogspot.com
- gamatluxorbekasi.com
- gomestic.com
- gout-aware.com
- kesehatan.kompas.com

Profil Penulis



Mia Siti Aminah lahir di Bogor, 3 Februari bersuamikan Chandra Hinawan dengan dua anak Salman Alauddin Himawan dan Husna Zahra Himawan.

Mia sangat tertarik pada pengobatan herbal dan secara intens mendalami terapi herbal. Baginya pengobatan herbal adalah pengobatan yang sangat efektif dengan risiko atau efek samping yang sangat kecil. Selain itu, obat herbal mudah ditemukan di mana saja dan relatif murah dibandingkan dengan obat medis atau kimia.

Mia dapat dihubungi melalui e-mail: michansaja@yahoo.com.