

CEGAH DAN ATASI PENYAKIT BERSUMBER BINATANG DENGAN MAKANAN

Rr. Titis Pitaloka Djati*

Gizi yang terkandung dalam makanan dan berbagai zat yang dihasilkan dari proses pengolahan makanan, dari bahan mentah hingga siap dikonsumsi, membawa beberapa manfaat yang dapat diperhitungkan guna membantu mencegah dan atau proses penyembuhan penyakit penyakit bersumber binatang. Berikut beberapa contoh.

Ketika flu burung berjangkit di Asia pada tahun 2003, Korea juga bukan Negara yang dikecualikan. Ketika itu, pejabat pemerintah secara paksa mengharuskan membunuh kurang lebih jutaan ekor burung, ayam dan itik di seluruh pelosok Negara Korea selama dua bulan, untuk mencegah penyebarluasan virus. Tetapi tidak ada korban jiwa manusia.

Kiat rahasia keamanan manusia dari infeksi itu adalah kimchi, yaitu lauk pauk pokok makanan Korea. Kemudian manfaat bakteri asam laktat yang ditemukan di kimchi itu secara ilmiah terbukti untuk mencegah infeksi flu burung.

Bakteri asam laktat berarti kelompok bacteria yang mengubahkan unsur *lactose* dan gula dengan asam laktat. Ada juga unsur yang tidak bagus untuk tubuh manusia, tetapi sebagian besar bakteri asam laktat termasuk bakteri *Lactobacillus*, *Lactococcus lactis*, *bifidus*, dan lainnya adalah bakteri yang bagus dalam tubuh manusia dan binatang. Menurut hasil laporan lembaga riset, bakteri asam laktat itu sangat efektif untuk mengendalikan bakteri berbahaya dalam usus, mengurangi kolesterol darah, memperbaiki daya kekebalan, fungsi anti kanker, dan mencegah diare atau sembelit.

Kimchi adalah makanan pokok tradisional Korea yang difermentasi bersama dengan bumbu cabe yang pedas dan sayuran lain. Bakteri asam laktat yang berkembang di dalam proses fermentasi, membuat

Kimchi memiliki tingkat asam yang tepat, rasa unik dan enak serta kesegarannya bisa bertahan lama. Kimchi yang difermentasi dengan baik bukan hanya memiliki rasa enak. Melainkan juga memiliki berbagai fungsi untuk kesehatan. Rahasia multi fungsi kimchi itu adalah berkat bakteri asam laktat. Itu tidak heran bahwa orang Korea yang setiap hari makan kimchi, aman dari penyakit SARS, Flu burung, dan sebagainya.

Fungsi pengendalian metabolisme : memperbaiki daya pencernaan dan meningkatkan daya imunitas. Pencegahan penyakit : mengobati luka, mengurangi kolesterol di dalam darah, control *biorhythm* dan pencegahan gejala usia tua.

Kimchi tampaknya akan menjadi solusi terbaik untuk mengatasi epidemi flu burung. Adapun bahan dasar pembuatan kimchi terdiri dari : kucai, wortel, lobak, garam, bawang putih, dan cabe korea kering / cabe lokal.

Ekstrak Daun Jambu Biji Berpotensi Sembuhkan Demam Berdarah.

Daun jambu biji tua ternyata mengandung berbagai macam komponen yang berkhasiat untuk mengatasi penyakit Demam Berdarah *Dengue* (DBD). Kelompok senyawa *tanin* dan *flavonoid* yang dinyatakan sebagai *quersetin* dalam ekstrak daun jambu biji dapat menghambat aktivitas enzim *reverse transcriptase* yang berarti menghambat pertumbuhan virus berinti RNA.

Demikian hasil penelitian yang dilakukan oleh Badan Pengawas Obat dan Makanan (POM) bekerjasama dengan Fakultas Kedokteran dan Fakultas Farmasi Universitas Airlangga (Unair) Surabaya, yang sejak berdiri 2003 meneliti ekstrak daun jambu biji untuk pengobatan DBD. Pada tahap awal penelitian dimulai dengan pengujian pre klinik. Hasil penelitian dipaparkan oleh Kepala Badan POM Drs. Sampurno MBA di Jakarta,

*Staf Gizi Puskesmas Sumpiuh 1

Ide penelitian berasal dari Badan POM dan mereka menunjuk Dr. Drs. Suprpto Ma'at, MS, apoteker dari patologi FK Unair untuk meneliti daun jambu biji. Seperti diketahui, DBD merupakan penyakit yang disebabkan oleh virus *dengue* dengan angka kematian dan kesakitan yang cukup tinggi. Sampai saat ini pengobatan DBD masih bersifat suportif, yaitu mengatasi kehilangan cairan plasma akibat peningkatan permeabilitas pembuluh darah kapiler.

Pada tahap awal dilakukan penelitian pre klinik di FK Unair yang menggunakan hewan model mencit dengan pemberian oral ekstrak daun jambu biji dapat menurunkan permeabilitas pembuluh darah. Pada penelitian tersebut dilaporkan juga bahwa ekstrak daun jambu biji terbukti dapat meningkatkan jumlah sel *hemopoetik* terutama megakariosit pada preparat dan kultur sumsum tulang mencit. Pada uji keamanan (toksisitas) ekstrak daun jambu biji termasuk zat yang praktis tidak toksik.

Daun jambu biji memang mengandung berbagai macam komponen. Berkaitan dengan itu telah dilakukan uji invitro ekstrak daun jambu biji di mana ekstrak tersebut terbukti dapat menghambat pertumbuhan virus *dengue*. Kelak setelah dilakukan penelitian lebih lanjut diharapkan ekstrak daun jambu biji dapat digunakan sebagai obat anti virus *dengue*. Juga telah dilakukan uji awal berupa penelitian open label di beberapa rumah sakit di Jawa Timur (RS Jombang dan RS Petrokimia Gresik) pada penderita DBD dewasa dan anak-anak.

"Hasil penelitian dibagi-bagikan ke RS Jombang dalam bentuk 30 kapsul dan 30 sirup, lalu RS Petrokimia Gresik 20 kapsul dan 20 sirup. Ada yang sukarela mau mencoba,"kata Suprpto. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pemberian ekstrak daun jambu biji dapat mempercepat peningkatan jumlah trombosit tanpa disertai efek samping yang berarti, misalnya sembelit. Penelitian *open label* ini masih perlu dilanjutkan uji klinik

untuk membuktikan khasiat dengan *evidence based* yang lebih kuat.

Pengamatan lain yang sedang dikerjakan dalam penelitian ini adalah pengaruh pemberian ekstrak daun jambu biji terhadap sekresi GM-CSF dan IL-11 untuk mengetahui mekanisme kerjanya pada *trombopoiesis*. Juga terhadap aktifitas system komplemen dan sekresi TNF-Alfa oleh monosit dalam hubungannya dengan mekanisme penurunan permeabilitas pembuluh darah.

Beberapa contoh kasus diatas, menunjukkan keterkaitan alam dan makanan dengan proses penyembuhan penyakit. Hal ini menunjukkan bahwa sebetulnya alam sudah menyediakan obat bagi segala macam penyakit. Namun kebanyakan manusia tergesa-gesa menciptakan obat-obatan kimia yang cenderung beresiko, ketimbang mencari dari alam. Dan jika obat-obat alam itu ternyata dapat kita jumpai dalam makanan yang kita konsumsi sehari-hari, membiasakan diri mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang dan beraneka ragam seperti ini bukan hanya menjadi solusi untuk mencegah datangnya penyakit, tapi tidak menutup kemungkinan juga bisa menyembuhkan penyakit tanpa kita sadari.

Sumber : internet

