

SWAMEDIKASI PENYAKIT SALURAN PENCERNAAN DENGAN OBAT SINTETIS DAN HERBAL



Rani Rubiyanti, M.Farm.,Apt
Eva Dania Kosasih, M.Si.,Apt
Asep Abdul Rahman, M,Si.,Apt

**Swamedikasi Penyakit Saluran Pencernaan
dengan Obat Sintesis dan Herbal**

PENULIS

Rani Rubiyanti, M.Farm.,Apt
Eva Dania Kosasih, M.Si.,Apt
Asep Abdul Rahman, M.Si.,Apt
Hak cipta dilindungi oleh Undang-Undang
All Right Reserved
Hak cipta ©Dyah Susilowati S.Pd 2019

PENYUNTING
Edi Romadhon
ILUSTRATOR SAMPUL
Rahmi Wijayanti
TATA LETAK
Neo Amroni

Diterbitkan oleh
Omera Pustaka
Anggota IKAPI
Kantor Omera Pustaka Ajibarang Kulon
Banyumas Jawa Tengah
Email : penulismuda15@gmail.com

Bekerja sama dengan:
CV. Kurva Utama (Penerbit Lingkar Pakar)
Perumahan BKR Regency Block Q 6
Kelurahan Kahuripan, Kecamatan Tawang
Kota Tasikmalaya
Email: penerbit@lingkarpakar.com
Website: www.penerbit.lingkarpakar.com
HP: 0899-345-7779

Cetakan I, Juli 2021
Ukuran Buku : 14 x 21 cm
Halaman : vi + 66
ISBN: 978-623-7448-12-9

Sanksi Pelanggaran Pasal 113
Undang-undang Nomor 28 Tahun 2014
Tentang Hak Cipta

1. Setiap orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf i untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan atau pidana denda paling banyak Rp 100.000.000,00 (seratus juta rupiah).
2. Setiap orang yang dengan tanpa hak dan atau tanpa izin pencipta atau pemegang hak cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan atau huruf h, untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan atau pidana denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
3. Setiap orang yang dengan tanpa hak dan atau tanpa izin pencipta atau pemegang hak melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan atau huruf g, untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan atau pidana denda paling banyak Rp 1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan atau pidana denda paling banyak Rp 4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena buku ini selesai disusun. Buku ini disusun untuk membantu masyarakat umum bahkan mahasiswa dalam memahami swamedikasi yang benar dan aman. Masyarakat Indonesia dalam melakukan pengobatan penyakit dapat menggunakan obat sintesis, obat tradisional atau metode lain yang menunjang penyembuhan misal mengatur pola hidup. Jamu umumnya digunakan masyarakat Indonesia sebagai minuman obat alami untuk menjaga kesehatan, serta menyembuhkan berbagai penyakit. Tradisi minum jamu ini diperkirakan sudah ada sejak 1300 M dan merupakan minuman bersejarah. Oleh karena itu, penulis menambahkan fitoterapi sebagai salah satu alternatif swamedikasi.

Besar harapan kami agar buku ini mampu membantu meningkatkan derajat kesehatan masyarakat Indonesia. Penulis menyadari apabila dalam penyusunan buku ini terdapat kekurangan, tetapi penulis meyakini sepenuhnya bahwa sekecil apapun buku ini tetap memberikan manfaat. Akhir kata guna penyempurnaan buku ini kritik dan saran dari pembaca sangat penulis nantikan.

Masyarakat hidup sehat Indonesia kuat!

Tasikmalaya, Februari 2021

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	III
DAFTAR ISI	IV
A. BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1. Swamedikasi	2
2. Terapi Non Farmakologi	4
3. Fitoterapi (Obat Herbal).....	5
4. Penyakit Sistem Pencernaan.....	6
B. BAB 2 DIARE.....	8
1. Pengertian.....	9
2. Swamedikasi Obat Sintetis.....	11
3. Swamedikasi Obat Herbal	13
4. Terapi Non Farmakologi.....	27
C. BAB 3 KONSTIPASI.....	28
1. Pengertian.....	29
2. Swamedikasi Obat Sintetis.....	31
3. Swamedikasi Obat Herbal	32
4. Terapi Non Farmakologi.....	35
D. BAB 4 MAAG.....	36
1. Pengertian.....	37
2. Swamedikasi Obat Sintetis.....	38
3. Swamedikasi Obat Herbal	39
4. Terapi Non Farmakologi.....	47

E. BAB 5 SARIAWAN.....	48
1. Pengertian.....	49
2. Swamedikasi Obat Sintetis	50
3. Swamedikasi Obat Herbal	52
4. Terapi Non Farmakologi	54
F. BAB 6 WASIR	55
1. Pengertian.....	56
2. Swamedikasi Obat Sintetis.....	58
3. Swamedikasi Obat Herbal	59
4. Terapi Non Farmakologi	61
DAFTAR PUSTAKA.....	62
TENTANG PENULIS.....	65



Pendahuluan

1. SWAMEDIKASI

Pengobatan sendiri (swamedikasi) merupakan bagian dari upaya masyarakat menjaga kesehatannya sendiri. Hal yang harus diperhatikan dalam pelaksanaan swamedikasi :

1. Ketahui betul kondisi dan gejala yang dialami
2. Mengetahui obat apa saja yang dapat digunakan untuk swamedikasi
3. Cek label kontraindikasi
4. Cek label peringatan
5. Cek label efek samping
6. Mengetahui cara penggunaan
7. Mengetahui penyimpanannya

Berikut golongan Obat yang dapat digunakan untuk swamedikasi :

1. Obat sintesis

Obat sintesis (kimia) yang dapat digunakan untuk melakukan swamedikasi dibagi menjadi dua, yaitu golongan obat bebas dan bebas terbatas. Berikut ciri masing-masing golongan :



1. Obat Bebas



2. Obat Bebas Terbatas

2. Obat Tradisional

Menurut Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM), definisi obat tradisional (OT) adalah bahan atau ramuan berupa tumbuhan, bagian hewan, mineral, atau campuran dari bahan-bahan tersebut yang digunakan secara turun-temurun untuk pengobatan. Obat tradisional juga sering disebut Obat Bahan Alam (OBA). Berikut merupakan ciri tradisional berdasarkan golongannya :

Logo Obat Tradisional



Logo
Jamu



Logo
Obat Herbal
Terstandar



Logo
Fitofarmaka

2. TERAPI NON FARMAKOLOGI

Terbagi menjadi dua terapi yang dilakukan untuk mengobati berbagai penyakit yaitu terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Terapi farmakologis yaitu dengan menggunakan obat-obatan, sedangkan terapi non farmakologis atau disebut juga dengan modifikasi gaya hidup yang meliputi berbagai tindakan yang dapat menunjang penyembuhan.

Pengobatan penyakit menggunakan bahan selain obat (kimia) atau metode yang menunjang penyembuhan, antara lain :



Pengobatan dengan cara ini dianggap paling murah dan paling mudah, tetapi tingkat kesembuhannya beragam dan tidak seketika. Cara pengobatan non farmakologis memerlukan ketelatenan, kesabaran dan dalam jangka waktu yang relatif lebih lama daripada pengobatan kimia.

Penyakit atau kelainan pada saluran cerna misalnya sariawan, maag, diare, sembelit, dan wasir bisa diobati dengan pengobatan non farmakologi dikecualikan untuk diare yang disebabkan oleh adanya infeksi bakteri, amuba atau typhus.

3. FITOTERAPI (OBAT HERBAL)

Obat herbal atau *herbal medicine* didefinisikan sebagai bahan baku atau sediaan yang berasal dari tumbuhan yang memiliki efek terapi atau efek lain yang bermanfaat bagi kesehatan manusia. Komposisinya dapat berupa bahan mentah atau bahan yang telah mengalami proses lebih lanjut yang berasal dari satu jenis tumbuhan atau lebih.

Sediaan herbal dapat dikonsumsi secara langsung atau digunakan sebagai bahan baku produk herbal. Produk herbal dapat berisi eksipien atau bahan inert sebagai tambahan bahan aktif. Obat herbal telah diterima secara luas di negara berkembang dan di negara maju. Menurut WHO, hingga 65 % dari penduduk negara maju dan 80 % penduduk negara berkembang telah menggunakan obat herbal.

Faktor pendorong terjadinya peningkatan penggunaan obat herbal di negara maju adalah :

1. Meningkatnya usia harapan hidup pada saat prevalensi penyakit kronik meningkat
2. Adanya kegagalan penggunaan obat modern untuk penyakit tertentu seperti kanker, serta
3. Semakin meluasnya akses informasi obat herbal di seluruh dunia.

4. PENYAKIT SISTEM PENCERNAAN

Sistem pencernaan manusia adalah sebuah sistem yang membantu manusia dalam mencerna makanan dan minuman yang dikonsumsi menjadi zat yang lebih mudah dicerna oleh tubuh dan diambil berbagai kandungan di dalamnya yang berguna untuk organ dalam dan bagian tubuh secara keseluruhan.

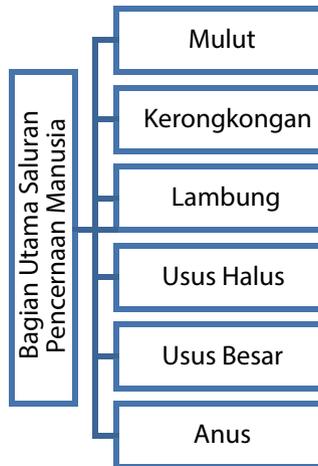
Dalam pengertian lain. Sistem pencernaan adalah proses perubahan makanan dan penyerapan sari makanan yang berupa nutrisi- nutrisi yang dibutuhkan tubuh dengan bantuan enzim yang memecah molekul makanan kompleks menjadi sederhana sehingga mudah dicerna tubuh.

Sistem Pencernaan Manusia Meliputi :

- Proses memasukan makanan ke dalam mulut (*Injesti*)
- Proses mengubah makanan menjadi kecil dan lembut oleh gigi (*Pencernaan mekanik*),
- Proses mengubah molekul makanan kompleks menjadi sederhana oleh enzim, asam, 'bile' dan air (*Pencernaan Kimiawi*).
- *Penyerapan Nutrisi dan Pembuangan Kotoran (Proses Penyingkiran)*



Gambar Sistem Pencernaan Manusia



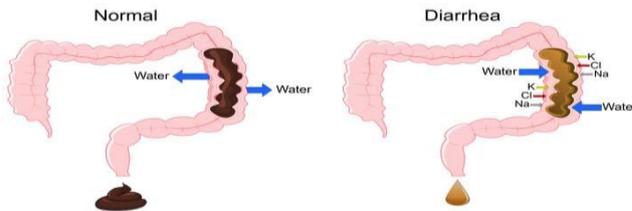
Gangguan pencernaan adalah berbagai jenis masalah yang terjadi pada sistem pencernaan tubuh, mulai dari mulut hingga anus. Dalam buku ini akan dibahas mengenai beberapa gangguan pencernaan yang terjadi pada manusia dan dapat diobati oleh diri sendiri.



Diare

1. PENGERTIAN

Diare merupakan salah satu masalah kesehatan di Indonesia. Berdasarkan data informasi profil kesehatan Indonesia tahun 2017 dari Kemenkes RI, jumlah kasus diare seluruh Indonesia adalah sekitar 7 juta, dan paling banyak terjadi di provinsi Jawa Barat dengan 1,2 juta kasus. Biasanya diare hanya berlangsung beberapa hari (akut), namun pada sebagian kasus dapat memanjang hingga berminggu-minggu (kronis). Pada umumnya, diare tidak berbahaya jika tidak terjadi dehidrasi. Namun, jika disertai dehidrasi, penyakit ini bisa menjadi fatal, dan penderitanya perlu segera mendapat pertolongan medis.



Gambar Defekasi saat Diare

Gejala diare bervariasi. Penderita bisa merasakan satu atau lebih gejala. Namun, gejala yang paling sering dirasakan penderita diare antara lain:

Perut terasa mulas.

Tinja encer atau bahkan berdarah.

Mengalami dehidrasi.

Pusing, lemas, dan kulit kering.

Diare sebenarnya adalah proses fisiologis tubuh untuk mempertahankan diri dari serangan mikroorganisme (virus, bakteri, parasit dan sebagainya) atau bahan-bahan makanan yang dapat merusak usus agar tidak menyebabkan kerusakan mukosa saluran cerna. Diare dikatakan meningkat ketika frekuensi meningkat dengan konsentrasi tinja lebih lembek atau cair, bersifat mendadak dan berlangsung dalam waktu 7-14 hari.

Rasa Mual dan muntah muntah dapat mendahului diare yang disebabkan oleh infeksi virus secara tiba-tiba menyebabkan, diare, muntah, tinja berdarah, demam, penurunan nafsu makan atau kelesuan badan.

Selain itu penderita diare dapat pula mengalami sakit perut dan kejang perut serta gejala-gejala lain. Seperti flu agak demam. nyeri otot atau kejang dan sakit kepala. Gangguan parasit dan parasit kadang-kadang menyebabkan tinja mengandung darah atau mengakibatkan demam tinggi, Diare seringkali disertai dehidrasi (kekurangan cairan). *Dehidrasi Ringan* hanya menyebabkan bibir kering. *Dehidrasi Sedang* kulit keriput, mata dan ubun ubun menjadi cekung (pada bayi yang berumur kurang dari 18 bulan). Sementara *Dehidrasi berat* bisa berakibat fatal, biasanya menyebabkan shock.

Pemilihan obat yang tepat untuk diare tergantung pemeriksaan fisik yang teliti. Pengobatan yang spesifik harus diberikan untuk disentri amoeba dan basiler. Dehidrasi harus dicegah atau diatasi dengan memberikan cairan elektrolit. Antibiotik umumnya tidak diberikan kecuali infeksi oleh *V. cholera*, *typhi*, *S. shigae*, *S. flexneri* atau ada tanda penyebaran sistemik misal demam.

2. SWAMEDIKASI OBAT SINTESIS

1. Oralit



Indikasi : Oralit digunakan untuk terapi mengganti cairan tubuh yang keluar bersama tinja

Dosis :

1. jika tidak dehidrasi diberi oralit setiap kali BAB
2. Untuk mencegah dehidrasi 400 mL (2 gelas)
3. Dengan dehidrasi 3 jam pertama berioralit

2. Kaolin



Indikasi : Untuk pengobatan diare

Dosis : dewasa 15-45 mL digunakan setelah setiap buang air besar.

3. Attapulgit (Magnesium aluminium silikat)



Indikasi : Untuk pengobatan diare non spesifik

Dosis : Dewasa 2 tablet setelah buang air besar awal dan 2 tablet setelah buang air besar berikutnya, dosis harian maksimum 12 tab

4. Karbon adsorben



Indikasi : Untuk mengurangi frekuensi buang air besar, memadatkan tinja, menyerap racun pada penderita diare

Dosis : dewasa 3-4 tabley (750-1000 mg), 3 kali sehari (tiap 8 jam)

5. Bismuth Subsalisilat



Indikasi : Untuk pengobatan gejala diare akibat racun dan virus, meredakan gangguan pencernaan, mulas, dan mual

Dosis : Dewasa 1 ½ - 2 tab sekaligus maksimal 11 tablet

3. SWAMEDIKASI OBAT HERBAL

1. Daun Jambu Biji (*Psidium guajava*)



Cara : 3 lembar daun jambu biji dicuci bersih kemudian direbus dengan 3 gelas air dijadikan 1 gelas kemudian minum air rebusannya

Dosis : Dewasa segelas 2x sehari

2. Daun Kara (*Dolichos lablab*)



Cara : daun kara ditambah kapur sirih dan garam di-remas-remas kemudian balurkan ke perut akan menghangatkan sehingga sedikit mengurangi diare

3. Daun Ketumbel (*Glochidion littora/Blume*)



Cara : daun ketumbel di tumbuk , disaring kemudian diperas lalu airnya diminum

Dosis : Dewasa 2,5 – 6 gram per hari

4. Rimpang Kunyit (*Curcuma longa*)



Cara : kunyit sebesar telur ayam 1 biji (kering sekitar 11 g), daun jambu biji 10 lembar, lampuyang emprit 1 jari tangan (kering \pm 9 g) cuci semua bahan, iris tipis kunyit dan lampuyang. Rebus dengan air 4 gelas hingga tersisa 3 gelas. Angkat dan saring.

Dosis:

- Anak umur 1-3 tahun minum 4x sehari @1 sendok makan.
- Anak umur 4-5 tahun 4x sehari @1 ½ sendok makan.
- Anak umur 6-8 tahun 4x sehari @5 sendok makan.
- Anak umur 9-12 tahun 4x sehari @1/4 gelas. Dewasa 4 kali sehari masing-masing ½ gelas.

5. Rimpang Lengkuas (*Alpinia galanga*)



Cara : cuci bersih 13 g lengkuas lalu parut, seduh dengan 100 ml air panas lalu saring. Tambahkan madu secukupnya

Dosis : Dewasa 2x sehari.

6. Kulit Manggis (*Garcinia mangostana*)



Cara : daging kulit buah manggis yang sudah matang langsung dimakan.

Dosis: Dewasa 2x sehari.

7. Buah Nangka (*Artocarpus heterophyllus*)



Cara : buah nangka muda dicuci bersih kemudian ditotolkan ke garam lalu dimakan

Dosis: Dewasa 2x sehari.

8. Buah Pala (*Myristica fragrans*)



Cara : Cuci bersih 15 gram kulit buah delima dan 10 gram buah pala. Kemudian potong tipis-tipis. Rebus dalam 2 gelas air dan biarkan sampai tersisa 1 gelas air.

Dosis: Dewasa 2x sehari ½ gelas

9. Jambu Mete (*Anacardium occidentale*)



Cara : 3 cm batang jambu mete dicuci lalu direbus dengan 3 gelas air dijadikan 1 gelas kemudian minum air hasil rebusannya.

Dosis : Dewasa 1x sehari.

10. Pacing Tawar (*Cheilocostus speciosus*)



Cara : bakar batang muda sepanjang 30 cm dan didiamkan lalu diangin-anginkan atau diembunkan selama satu malam. Kemudian batang yang sudah diembunkan diperas hingga dihasilkan 1 sendok cairan

Dosis : Dewasa 2x sehari

11. Anting-anting (*Acalypha australis*)



Cara : Seluruh bagian tanaman anting-anting dapat dipakai dimanfaatkan baik dalam keadaan segar maupun sudah kering. 9-15 g kering atau 30-60 g segar dengan 2 gelas air sampai tersisa 1 gelas.

Dosis : Dewasa 2x sehari ½ gelas

12. Daun Sendok (*Plantago major*)



Cara : daun segar daun sendok 30 g digodok dalam 2 gelas air sampai tersisa 1 gelas

Dosis : Dewasa 2x sehari

13. Bungur (*Lagerstroemia*)



Cara : cuci 2 jari kayu bungur, tumbuk sampai halus, seduh dengan $\frac{1}{2}$ cangkir air, aduk sampai rata lalu saring. Minum sampai habis

Dosis : Dewasa 1x sehari

14. Daun Cincau (*Cyclea barbata*)



Cara : 10-20 lembar daun cincau yang agak tua di-remas-remas dengan 1 liter air. Air remasan tadi lalu disaring dan dibiarkan sampai membentuk gel. Gel ini kemudian dimakan. Selain dapat menyembuhkan diare dapat mengurangi panas dalam.

15. Kulit Buah Delima (*Punica granatum*)



Cara 1 : daun kulit delima kering kira-kira 30 g dan 10 g daun the direbus dengan 600 ml air hingga tersisa 300 ml.

Dosis : Dewasa 2x sehari selagi hangat

Cara 2 : potong tipis-tipis kulit buah delima (15 gram) dan buah pala (10 gram) rebus dengan 2 gelas air sampai tersisa 1 gelas. Dinginkan, saring.

Dosis : Dewasa 2x sehari masing-masing ½ gelas.

16. Duwet (*Syzygium cumini*)



Cara : kulit dahan duwet sekitar 1 jari kering direbus dengan 2 gelas air mendidih jadi 1 gelas, saring lalu minum.

Dosis : Dewasa 1x sehari

17. Kembang Merak (*Caesalpinia pulcherrima*)



Cara : 5 gram kering atau 10 gram segar kulit batang kembang merak. Tumbuk halus, lalu seduh dengan 100 ml air panas. Diminum dua kali sehari.

Dosis : Dewasa 2x sehari

18. Kesumba Keling (*Bixa Orellana*)



Cara : daun kesumba keling 1/3 genggam dicuci lalu digodok dengan 2 gelas minum air bersih sampai tersisa 1 ½ gelas. Setelah dingin disaring kemudian tambahkan madu seperlunya.

Dosis : Dibagi untuk 2 kali minum.

19. Lempuyang Gajah (*Zingiber zerumbet*)



Cara : rimpang lempuyang gajah, tambah sedikit kapur tumbuk, tambah air, peras lalu minum.

20. Mimba (*Azadirachta indica*)



Cara : 7 lembar daun mimba direbus dengan 3 gelas air hingga tinggal kurang lebih 1 gelas. Dinginkan, saring dan minum pagi sore.

Dosis : Diulang sesuai kebutuhan.

21. Mondokaki (*Tabernaemontana divaricata*)



Cara : akar mondokaki (10-15 gram) cuci akar mondokaki lalu iris tipis-tipis. Rebus dengan 3 gelas air bersih sampai tersisa 1 gelas. Setelah dingin, saring minum sedikit demi sedikit.

Dosis : Dewasa 2x sehari

22. Patikan Kebo (*Euphorbia hirta*)



Cara : patikan kebo 15-24 gram ditambah gula pasir (bila berdarah) atau gula enau (bila berlendir) tambah air secukupnya, diminum.

Dosis : Dewasa 1x sehari

23. Daun Salam (*Syzygium polyanthum*)



Cara : daun salam 15 g dicuci lalu direbus dengan 1 gelas air selama 15 menit. Tambahkan sedikit garam. Setelah dingin disaring, minum sekaligus atau kulit batang dipotong-potong diseduh dan diminum sebagai teh.

Dosis : Dewasa 1x sehari

24. Sawi Tanah (*Nasturtium montanum*)



Cara : Sawi tanah 1 batang berikut akarnya, ditambah 3 gelas air, direbus menjadi 1,5 gelas, setelah dingin disaring, ditambah madu.

Dosis : Dewasa 2x sehari $\frac{1}{4}$ gelas.

25. Sirsak (*Annona muricata*)



Cara : 1 buah sirsak, lalu buang bijinya. Diperas dengan satu gelas air dan disaring dengan kain halus. Ambil airnya dan campur dengan susu kental manis secukupnya.

Dosis : Dewasa 2x sehari

26. Teh (*Camellia sinensis*)



Cara : $\frac{1}{2}$ gelas bubuk teh yang kasar, bubuk teh yang kasar direbus dengan $\frac{2}{3}$ gelas air dijadikan $\frac{1}{2}$ air.

Dosis : Dewasa 2x sehari

27. Urang Aring (*Eclipta prostrata*)



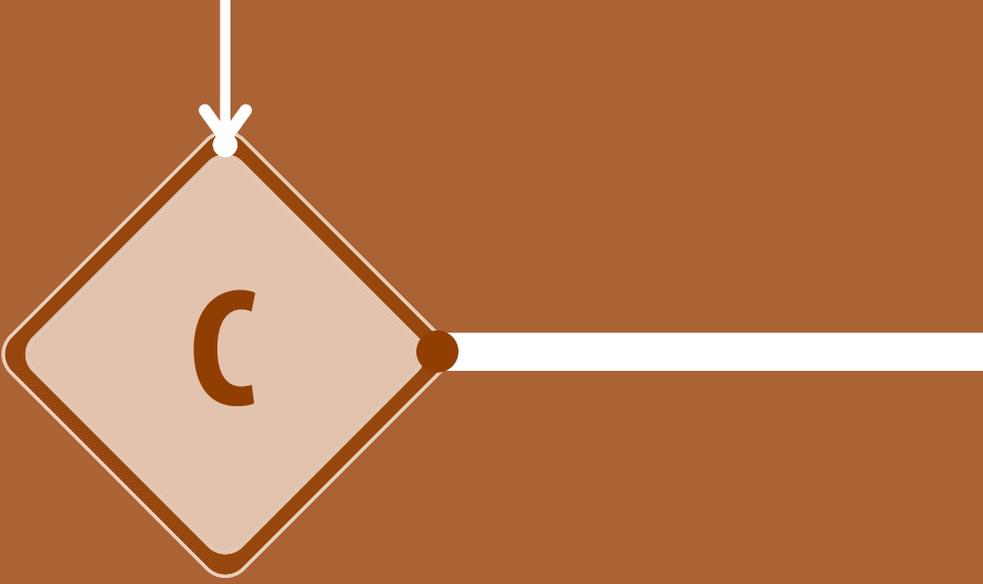
Cara : ambil daun urang-arang kira-kira 30 gram kemudian direbus dengan 400 ml air hingga tersisa 200 ml.

Dosis : Dewasa 2x sehari selagi hangat

4. TERAPI NON FARMAKOLOGI

Terapi yang dapat dilakukan oleh sendiri untuk mengurangi tingkat keparahan jika mengalami diare diantaranya adalah:

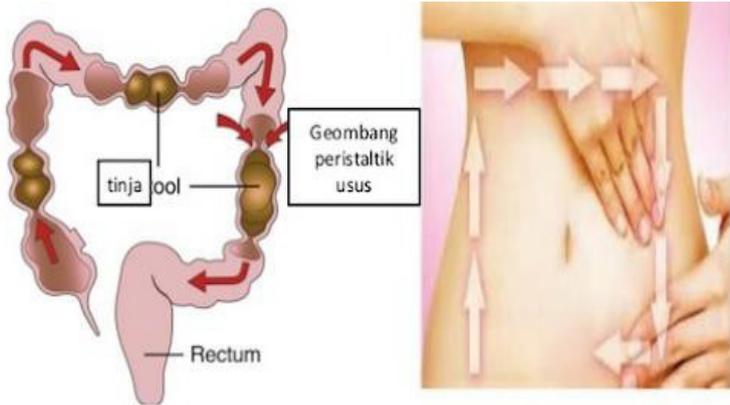
- a. Hindari makanan pedas, makanan yang menghasilkan gas seperti ubi jalar, serta susu murni bagi yang tidak tahan laktosa.
- b. Cuci tangan sebelum makan, dan memasak makanan dengan benar dapat mencegah diare.
- c. Minum Air putih yang cukup untuk mengganti cairan
- d. Makan buah-buahan yang mengandung tinggi mineral



Konstipasi

1. PENGERTIAN

Konstipasi atau sering disebut sembelit adalah gangguan pada sistem pencernaan, di mana seorang manusia mengalami pengerasan tinja yang berlebihan sehingga sulit untuk dibuang atau dikeluarkan dan dapat menyebabkan kesakitan yang hebat pada penderitanya. Konstipasi atau sembelit adalah keluhan pada sistem pencernaan yang paling umum dan banyak ditemui di masyarakat luas termasuk di sekitar kita. Bahkan diperkirakan sekitar 80% manusia pernah mengalami konstipasi atau sembelit.



Gambar Keadaan Usus pada saat Konstipasi

Penyebab umum konstipasi atau sembelit yang berada disekitar kita antara lain:

1. Kekurangan cairan tubuh atau dehidrasi.
2. Menderita panas dalam.

3. Stres atau depresi dan aktivitas yang cukup padat.
4. Pengaruh hormon dalam tubuh (misalnya dalam masa menstruasi atau kehamilan).
5. Usus kurang elastis (biasanya karena sedang dalam masa kehamilan atau usia lanjut).
6. Gaya hidup dan pola makan yang kurang teratur (seperti diet yang buruk).
7. Efek samping akibat meminum obat yang mengandung banyak kalsium atau aluminium (misalnya obat antidiare, analgesik, dan antasida).
8. Kekurangan asupan vitamin C dan kekurangan makanan berserat.
9. Sering menahan rangsangan untuk buang air besar dalam jangka waktu yang lama.
10. Jarang atau kurang berolahraga.
11. Kelebihan memakan daging. Terutama daging merah karena sulit dicerna dan memiliki banyak zat besi. Besi adalah zat yang membuat pengerasan tinja, membuatnya berwarna gelap dan hitam.

2. SWAMEDIKASI OBAT SINTESIS

1. Kombinasi Natrium lauril sulfoasetat, natrium sitrat, polyethylene glycol dan sorbitol



Indikasi : Untuk melunakan tinja yang disebabkan susah buang air besar

Dosis : Dewasa 1 tabung microlax dengan cara dimasukkan ke dalam anus

2. Bisacodyl



Indikasi : Menghentikan konstipasi

Dosis : Dewasa 1-3 tablet sekali minum

3. Kombinasi Phenolphthalein, liquid paraffin, dan glycerin



Indikasi : Untuk mengatasi susah buang air besar

Dosis : Dewasa 1 kali sehari 1-2 sendok makan

3. SWAMEDIKASI OBAT HERBAL

1. Jahe (*Zingiber officinale*)



Dosis : Dewasa 2x sehari

Cara : 5 gram rimpang jahe, cuci dan parut rebus dengan air 2 gelas kemudian minum

2. Keji Beling (*Strobilanthes crispa*)



Dosis : Dewasa 2x sehari

Cara : ambil ½ genggam daun keji beling segar, cuci bersih lalu direbus dengan 2 gelas air sampai tersisa 1 gelas. Setelah dingin disaring lalu diminum

3. Ketepeng Cina (*Senna alata*)



Dosis : Dewasa 1x sehari

Cara : daun muda segar 7 lembar ditambah 2 gelas air, dididihkan sampai 1 gelas, minum sekaligus

4. Papaya (*Carica papaya*)



Dosis : Dewasa 1x sehari setelah makan

Cara : Buah pepaya masak pohon, kupas, cuci dengan air masak yang diberi garam sedikit, dipotong-potong lalu dimakan.

5. Temulawak (*Curcuma zanthorrhiza*)



Dosis : Dewasa 2x sehari

Cara : rimpang temulawak digiling halus bersama biji sesawi, beri air sedikit, peras, diminum air nya.

6. Bangle (*Zingiber montanum*)



Dosis : Dewasa 2x sehari

Cara : Rimpang bangle dicuci bersih, dirajang tipis kemudian keringkan dengan suhu 40OC. setelah kering jadikan serbuk halus, serbuk halus diseduh dengan air panas. Minum air

4. TERAPI NON FARMAKOLOGI

Terapi yang dapat dilakukan oleh sendiri untuk mengurangi tingkat keparahan jika mengalami konstipasi diantaranya adalah:

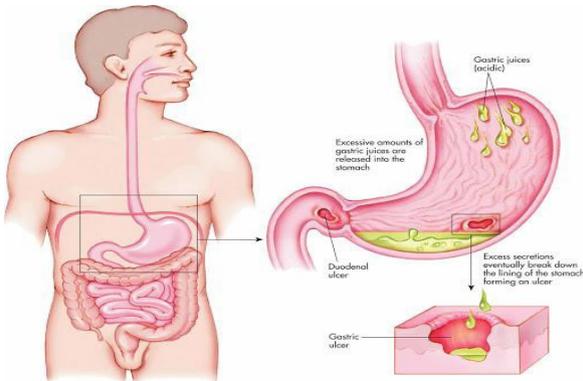
- a. Memperbanyak makan serat dari buah atau sayur
- b. Minum air minimal 8 gelas sehari
- c. Rutin olah raga



Maag

1. PENGERTIAN

Sakit maag atau dispepsia adalah gejala penyakit berupa rasa nyeri dan panas pada lambung yang terjadi akibat sejumlah kondisi. Di antaranya adalah luka terbuka pada lapisan dalam lambung (tukak lambung), infeksi bakteri *Helicobacter pylori*, efek samping penggunaan obat antiinflamasi nonsteroid (OAINS), dan stres. Sakit maag merupakan salah satu penyakit yang umum terjadi di Indonesia.



Gambar Kondisi Lambung pada saat Maag

Sebagian besar sakit maag bersifat ringan dan dapat ditangani tanpa perlu berkonsultasi ke dokter. Namun, segera temui dokter jika sakit maag terjadi secara terus-menerus atau disertai gejala seperti:

Muntah

Sulit menelan

Nyeri ulu hati

Berat badan turun tanpa sebab

Gejala bisa memburuk bila disertai stress. Sakit maag dapat disebabkan kebiasaan makan yang terlalu banyak dan cepat, atau terlalu banyak mengonsumsi makanan pedas dan berlemak. Radang pada pankreas dan usus tersumbat, juga dapat memicu sakit maag.

2. SWAMEDIKASI OBAT SINTESIS

☑ Antasida Doen



Indikasi : Untuk meringankan gejala maag, baik digunakan untuk orang yang jarang kambuh

Dosis : Dewasa 1-2 tablet atau 1-2 sendok takar diberikan 3-4 kali sehari, dikonsumsi 1 jam sebelum makan atau 2 jam setelah makan

3. SWAMEDIKASI OBAT HERBAL

1. Akar Daruju (*Acanthus ilicifolius*)



Cara : akar daruju 7 gram, rimpang temulawak segar 7 g, herba menuran 7 g, air 130 ml dibuat infuse.

Dewasa : Diminum 1 kali sehari 100 ml. diulang selama 14 hari.

2. Buah Adas (*Foeniculum vulgare*)



Cara : buah adas 2 g, rimpang lengkuas segar 3 g, kedawung yang telah disangrai 7 biji, rimpang jeringau sedikit, air 110 ml, dibuat infuse, diminum.

Dosis :

- Dewasa 2 kali sehari, pagi dan sore sekali minum 100 ml.
- Anak-anak tergantung dari umur yaitu $\frac{1}{4}$ sampai $\frac{1}{2}$ takaran dewasa. Diulang selama 3 hari.

3. Jambu Biji (*Psidium guajava*)



Cara : daun jambu biji 5 lembar, pegagan 10 lembar, Kencur 5 biji, ketumbar 11 biji, kayu manis $\frac{1}{2}$ jari tangan. Cuci bersih semua bahan, kemudian rebus bahan dengan 4 gelas air hingga tersisa sekitar 3 gelas. Angkat dan saring. Minum ramuan setelah makan.

Dosis:

- anak umur 9-12 tahun 3x sehari masing-masing $\frac{1}{3}$ gelas.
- Dewasa 3x sehari masing-masing $\frac{1}{2}$ gelas.

4. Jombang (*Taraxacum officinale*)



Cara : tanaman jombang segar 15 gram dicuci bersih lalu di godok. Tambahkan 1 sendok makan arak beras, dibagi untuk 3 kali minum, sesudah makan.

Dosis : Dewasa 3x sehari

5. Jeringau (*Acorus calamus*)



Cara : rimpang jeringau 1 g, rimpang jahe 5 g. Air 110 ml dibuat infus atau diseduh.

Dosis : Dewasa 1x sehari 100 ml. diulang selama 4 hari.

6. Rimpang Kunyit (*Curcuma longa*)



Cara : 25 gram kunyit segar ditambah 20 gram kencur, 5 butir cengkeh, direbus dengan 400 ml air hingga tersisa 200 ml airnya disaring.

Dosis : Dewasa 2x sehari diminum hangat-hangat.

7. Kunyit Putih (*Curcuma zedoaria*)



Cara : minum $\frac{1}{2}$ sendok serbuk kunyit putih sebelum makan.

Dosis : Dewasa 3x sehari

8. Lidah Buaya (*Aloe vera*)



Cara : 75 gram daun lidah buaya, 10 gram adas, 5 butir bunga lawing, daun lidah buaya dikupas kulitnya dan ditambah adas, bunga lawing. Direbus dengan 500 ml air tersisa 200 ml airnya disaring ditambah 1 sendok makan madu.

Dosis : Dewasa 2x sehari hangat

9. Pegagan (*Centella asiatica*)



Cara : daun pegagan 25 lembar, daun sembung tua 5 lembar, kencur tua 5 biji, dlingo sepanjang 1 jari tangan, cuci dan rebus semua bahan dengan 4 gelas air hingga tersisa sekitar 3 gelas. Angkat ramuan dan saring.

Dosis:

- Anak umur 9-12 tahun 3x sehari masing-masing 1/3 gelas.
- Dewasa 3x sehari masing-masing ½ gelas.

10. Pisang Batu (*Musa balbisiana*)



Cara : pisang batu masak 3 buah, pisang batu mentah beserta kulitnya 1 buah, buah pace 1 uah, air sedikit, pisang batu mentah dan buah pace semua bahan diparut kemudian diremas bersama pisang batu masak dengan bantuan air, kemudian disaring.

Dosis : Dewasa 1x sehari 1 ramuan.

11. Pulutan (*Urena lobata*)



Cara : akar pulutan 2 jari tangan, tepung garut 1 sendoj makan, air 2 gelas, dibuat infus. Diminum sebagai pengganti minum air the.

Dosis : Dewasa 2x sehari

12. Putri Malu (*Mimosa pudica*)



Cara : Putri malu segar 15 g, rimpang temulawak 7 buah rimpang kunyit 1 jari tangan air 120 ml dibuat infus.

Dosis : Dewasa 1x sehari 100 ml diulang selama 14 hari.

13. Sambiloto (*Andrographis paniculata*)



Cara : daun sambiloto 17 helai, air secukupnya. Dise-
duh dan diminum 1 kali sehari $\frac{1}{4}$ cangkir.

Dosis : Dewasa 1x sehari 100 ml. diulang selama 7 hari.
Amplas dioleskan pada tempat yang sakit.

14. Sambung Nyawa (*Gynura procumbens*)



Cara : daun mentah segar 3 lembar dicuci lalu
dimakan sebagai lalapan (atau dijuice dan
diminum) setiap hari dan dilakukan secara
teratur, setiap kali makan. Pantangan makanan
yang pedas dan asam.

15. Temulawak (*Curcuma zanthorrhiza*)



Cara : 30 gram temulawak segar ditambah 10 gram kulit jeruk mandarin kering. 5 butir kapulaga direbus dengan 500 ml air hingga tersisa 200 ml, airnya disaring.

Dosis : Dewasa 2x sehari selagi hangat.

4. TERAPI NON FARMAKOLOGI

Terapi yang dapat dilakukan oleh sendiri untuk mengurangi tingkat keparahan jika mengalami maag diantaranya adalah:

- a. Minum air hangat akan membantu meringankan penyakit ini.
- b. Pengaturan pola dan jam makan, akan mencegah kekambuhan.
- c. Hindari: stress dan kurang tidur
- d. Jangan minum kopi berlebihan,
- e. Berhenti merokok serta minum minuman beralkohol.



Sariawan

1. PENGERTIAN

Sariawan yang dalam istilah medis disebut stomatitis aftosa adalah luka di dalam mulut yang dapat menimbulkan rasa sakit dan tidak nyaman. Luka tersebut bisa berbentuk oval atau bulat, dan berwarna putih atau kuning dengan tepiannya yang berwarna merah akibat peradangan.

Lokasi sariawan dapat terjadi di bagian dalam pipi atau bibir, serta di permukaan gusi dan lidah. Sariawan yang tumbuh dapat berjumlah satu atau lebih. Sariawan umumnya bukan termasuk penyakit yang dapat menular. Pada beberapa kasus, luka sariawan bisa disebabkan oleh infeksi virus dan jamur. Trauma pada jaringan lunak mulut dapat menyebabkan sariawan. Misalnya saat lidah atau bibir tergigit ketika mengunyah makanan, lidah tergores makanan yang tajam seperti keripik, atau ketika Anda menyikat gigi terlalu keras sehingga melukai gusi.

Penyebab sariawan yang paling umum adalah daya tahan tubuh melemah, kekurangan vitamin B12 dan/atau asam folat, serta infeksi bakteri atau virus tertentu. Kadang, perubahan hormon tubuh seperti saat menstruasi atau hamil juga bisa menyebabkan sariawan muncul.

Siapa pun dapat mengalami sariawan, tapi memang lebih sering terjadi pada remaja dan wanita dewasa muda. Beberapa orang yang rentan sariawan bisa mengalami sariawan yang lebih parah. Gambar dibawah ini merupakan conroh dari tempat terjadinya sariawan



Gambar Tempat terjadinya Sariawan dalam Mulut

2. SWAMEDIKASI OBAT SINTESIS

1. Povidone Iodine



Indikasi : Obat kumur antiseptic untuk rongga mulut sseperti gigi berlubang, gusi bengkak, sakit tenggorokan, sariawan, bau mulut dan nafas segar

Dosis : Dewasa dalam satu kali penggunaan, gunakan 10 ml Beta-dine Obat Kumur dan bisa digunakan 3-5 kali sehari.

2. Kombinasi Ekstrak daun saga, akar kayu manis, daun sirih, dan menthol



Indikasi : Membantu mengurangi sariawan. Membantu menyegarkan mulut dan mengurangi bau mulut

Dosis : 3-4 kali sehari 3 cup

3. Dequalinium chloride



Indikasi : Infeksi bakteri dan jamur pada rongga mulut dan tenggorokan

Dosis : 1 tablet hisap setiap 3-4 jam

3. SWAMEDIKASI OBAT HERBAL

1. Daun Sirih (*Piper Betle*)



Cara : daun sirih segar 1-2 lembar dibersihkan, kunyah sampai lumat ampasnya dibuang.

Dosis : Dewasa 2x sehari

2. Temulawak (*Curcuma Zanthorizha*)



Cara : temulawak 1 rimpang diiris tipis-tipis dan dikeringkan, rebus dengan 2 gelas air dan ditambah buah asam 3 mata dan 1 potong gula aren. Saring.

Dosis : Dewasa 2x sehari 1 cangkir.

3. Turi (*Sesbania Grandiflora*)



Cara : kulit batang secukupnya diremas-remas dalam air untuk kumur.

Dosis : Dewasa 3x sehari

4. Belimbing (*Averrhoa Carambola*)

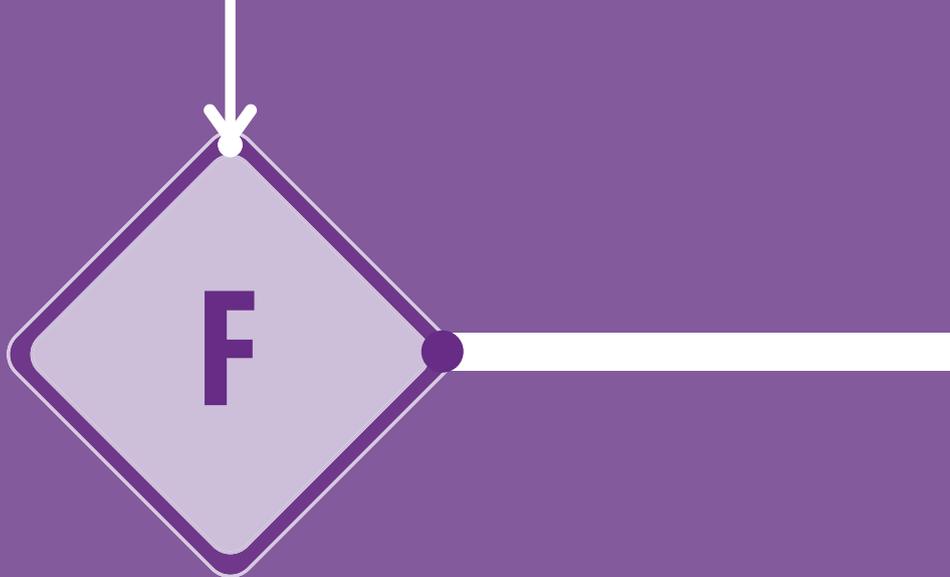


Cara : segenggam bunga belimbing, gula jawa secukupnya dan dan 1 cangkir air direbus sampai kental. Setelah dingin disaring, dipakai untuk membersihkan mulut dan mengoles sariawan.

4. TERAPI NON FARMAKOLOGI

Terapi yang dapat dilakukan oleh sendiri untuk mengurangi tingkat keparahan jika mengalami sariawan diantaranya adalah:

- a. Mengompres luka dengan zat-zat yang bersifat astringen seperti es batu atau dengan berkumur dengan air garam.
- b. Menghindari makanan yang rasanya asam dan pedas
- c. Memperbanyak makan buah-buahan dan sayuran.
- d. Minum air putih yang cukup



Wasir

1. PENGERTIAN

Wasir atau hemoroid adalah pembengkakan atau pembesaran dari pembuluh darah di usus besar bagian akhir (rektum), serta dubur atau anus. Wasir merupakan penyakit yang dapat menyerang segala usia, namun umumnya lebih sering menimbulkan keluhan pada usia 50 tahun atau lebih. Wasir tidak selalu menimbulkan keluhan, tetapi bila keluhan muncul, penderita dapat merasa tidak nyaman dan gatal pada anus, serta muncul perdarahan lewat anus.

Ada dua jenis ambeien, yaitu hemoroid internal dan eksternal. Pembuluh darah yang membengkak di dalam anus dan tidak terlihat dari luar disebut sebagai hemoroid internal. Sedangkan pembengkakan yang terjadi di luar anus dekat lubang anus, terasa lebih nyeri, serta tampak dari luar disebut hemoroid eksternal. Wasir seringkali ditandai dengan benjolan di luar anus. Selain itu, kerap ditandai dengan sejumlah gejala, seperti:

1. Rasa gatal atau sakit di sekitar anus.
2. Perdarahan setelah buang air besar.
3. Keluarnya lendir setelah BAB.

Berikut ini tingkat keparahan dari wasir :

Stadium 1



Stadium 2



Stadium 3



Stadium 4



Gambar Tingkat Keparahan Wasir

Beberapa pemicu wasir adalah sembelit atau diare yang berlangsung lama, sering mengangkat beban berat, kehamilan, dan kebiasaan duduk terlalu lama.

2. SWAMEDIKASI OBAT SINTESIS

1. Ekstrak Sophora Japonica



Indikasi : Meringankan gejala wasir

Dosis : 1 tablet 2-3 kali sehari

2. Kombinasi Craphtophyllum picatum, Sophora japonica, Rubia cordifolia, Coleus atropurpureus, Sanguisorba officinalis, Kaempferia angustifolia, dan Curcuma heyneana



Indikasi : Membantu meringankan

gejala wasir Dosis : Dewasa 2 kaplet 3 kali sehari

3. SWAMEDIKASI OBAT HERBAL

1. Sosor Bebek (*Bryophyllum pinnatum*)



Cara : daun sosor bebek dicuci bersih, diangin-anginkan sampai kering, dibuat menjadi bubuk. Pemakaian satu sendok makan bubuk diseduh air panas $\frac{3}{4}$ cangkir, ditambah madu 1 sendok makan.

Dosis : Dewasa 3x sehari selagi hangat

2. Daun Ungu (*Graptophyllum pictum*)



Cara : Rebus daun ungu kemudian minum air hasil rebusan

Dosis : Dewasa 3x sehari

3. Lidah Buaya (Aloe vera)



Cara : Cuci bersih lidah buaya, kemudian blender lidah buaya seperti jus.

Dosis : Dewasa minum jus lidah buaya setiap hari.

4. Daun Sirsak (Annona muricata)



Cara : Gunakan 5 lembar daun sirsak, dan 2 gelas air kemudian rebus hingga hanya tersisa 1 gelas.

Dosis : Dewasa 2x sehari pagi dan malam

5. Akar Kangkung (*Ipomoea aquatica*)



Cara : bersihkan batang dan akar kangkung, rebus batang dan akar dengan 2 gelas air hingga tersisa 1 gelas.

Dosis : Dewasa minum air hasil rebusan setiap hari

4. TERAPI NON FARMAKOLOGI

Terapi yang dapat dilakukan oleh sendiri untuk mengurangi tingkat keparahan jika mengalami wasir diantaranya adalah:

- a. Memperbanyak makan serat dari buah dan sayur
- b. Membiasakan BAB sehari sekali, dan jangan ditahan ketika keinginan BAB muncul
- c. Menghindari makanan pedas

DAFTAR PUSTAKA

1. Alan Mustaqim, Aswiyanti Asri, Almurdi, 2017, Pengaruh Pemberian Gel Lidah Buaya (Aloe vera) Terhadap Gambaran Histopatologi Gaster Tikus Wistar yang Diinduksi Indometasin, *Jurnal Kesehatan Andalas*. 6(3) pp 641-646
2. Darwis, W. 2012. Tanaman Obat Yang Terdapat Di Kota Bengkulu Yang Berpotensi Sebagai Obat Penyakit dan Gangguan Pada Sistem Pencernaan Manusia. *Jurnal Konservasi Hayati*, 08 (1) pp 1-15
3. Gusti Ayu Nyoman Hariani, Ni Putu Eny Sulistyadewi, I Gusti Ayu Wita Kusumawati, 2016, Pemberian Jus Buah Vitamin C Dan Madu Menurunkan Disfungsi Rongga Mulut Pada Anak Akibat Kemoterapi, *Jurnal Gizi Indonesia*, 5(1) pp 62-67
4. Ikhsan, M.H., Murni, A.W. and Rustam, E.R., 2020. Hubungan Depresi, Ansietas, dan Stres dengan Kejadian Sindrom Dispepsia pada Mahasiswa Tahun Pertama di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Sebelum dan Sesudah Ujian Blok. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 9(1S).
5. Kartikasari, B.D. and Setyobudi, Y.E., 2018. The Effect Of Educational Self-Medication For Dysmenorrhea Treatment Using Over The Counter Drugs. *Jurnal Farmasi Sains dan Komunitas (Journal of Pharmaceutical Sciences and Community)*, 15(2) pp 99-104.

6. Kooti W, Ghasemiboroon M, Asadi-Samani M, et al. (2014). The effects of hydro alcoholic extract of celery on lipid profile of rats fed a high fat diet. *Adv Environ Biol.* 8:325-330.
7. Malik, F., Reyes, J., Patel, B., Kim, M., Gonzalez, M. and Wickremasinghe, P., 2019. Hemorrhoid Energy Therapy for Treatment of Deep Chronic Anal Fissures. *ACG case reports journal*, 6(8).
8. Munawarohthus Sholikha, Aris Munandar, 2019, Uji Aktivitas Jus Buah Nanas (*Ananas comocus* (L.) Merr.) Sebagai Pencakar Pada Mencit (*Mus musculus*), *Sainstech Farma Jurnal Ilmu Kefarmasian*, Vol 12(1) pp 8-12
9. Nuratmi, B., Sundari, D., Widowati, L. 2005. Uji Khasiat Seduhan Rimpang Bengle (*Zingiber Purpureum* Roxb.) Sebagai Laksansia pada Tikus Putih. *Media Litbang Kesehatan*, 15 (3) pp 8-11
10. Peristiwa Ridha Widhi Astana, Ulfatun Nisa, 2018, Analisis Ramuan Obat Tradisional untuk Wasir di Pulau Jawa; Studi Etnofarmakologi RISTOJA 2015, *Jurnal Ilmu Kefarmasian Indonesia*, 16(2) pp 115-123.
11. Piesta Prima Beta Pairul, Susianti, Syahrul Hamidi Nasution, 2017, Jahe (*Zingiber Officinale*) Sebagai Anti Ulserogenik, *Medula*, 7(5) pp 42-46
12. Ridha, P. 2012. Observasi Klinik Formula Jamu Untuk Hemoroid. *Laporan Akhir Penelitian*
13. Sandy, P.M. and Irawan, F.B., 2019. Perkembangan Obat Sariawan dan Terapi Alternatifnya. *Majalah Farmasetika*, 3(5) pp 98-101.
14. Sastroamidjojo. 1997. *Obat Asli Indonesia*. Jakarta : Dian Rakyat.

15. Sibarani, M.V., Ulfah, R. and Afriyanti, E., 2020. Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Konstipasi pada Pasien Stroke di RS Islam Siti Rahmah Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 8(4).
16. Sumarni, S. and Andriani, D., 2019. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Dispepsia. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (JKF)*, 2(1), pp 61-66.
17. Sumolang, P.P., Nurjana, M.A. and Widjaja, J., 2019. Analisis Air Minum dan Perilaku Higienis dengan Kejadian Diare pada Lansia di Indonesia. *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 29(1) pp99-106.
18. Tjitrosoepomo, G. 1994. *Taksonomi Tumbuhan Obat-Obatan*. Yogyakarta : Universitas Gadjah Mada Press
19. Wijayakusuma. 1992. *Tumbuhan Berkhasiat Obat Jilid 1*. Jakarta : Pustaka Kartini.
20. Wijayakusuma. 2006. *Tanaman Obat Untuk Penyakit Anak Jakarta* : Pustaka Popular Obor.
21. Yolanda Fratiwi, 2015, The Potential Of Guava Leaf (*Psidium guajava* L.) For Diarrhea, *J Majority*, 4(1) pp 113-118
22. Yuana, WT., Andiarsa, D., Suryatinah, Y., Juhairiyah. 2016. Pemanfaatan Tanaman Obat Tradisional Anti Diare Pada Suku Dayak Dusun Deyah di Kcamatan Muara Uya Kabupaten Tabalong. *J. Health.Epidemiol. Commun. Dis.* 2(1) pp 7-13
23. Yuliati, Najma S.A, 2017, Pengaruh Air Rebusan Daun Pepaya Terhadap Konstipasi Lansia Studi Kasus di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulya 02 Cengkareng, *Indonesia Jurnal Perawat*. 2(l) pp 45-49.

TENTANG PENULIS

- ☑ Rani Rubiyanti, M.Farm., Apt adalah seorang Dosen Jurusan Farmasi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya bertempat lahir di Tasikmalaya 6 Januari 1993. Lahir sebagai anak ke 2 dari 3 bersaudara dan memiliki suami bernama Fatwa Hasbi, M.Farm.,Apt. Ia menyelesaikan pendidikannya di UNPAD, program sarjana ia selesaikan pada tahun 2015, program profesi apoteker pada tahun 2016 dan program magister peminatan herbal medic tahun 2017. Pada tahun 2016 bekerja sebagai apoteker di Rumah Sakit Umum Permata Bunda Tasikmalaya dan Klinik Dokter Anda. Tahun 2018 diangkat menjadi Pegawai Negeri Sipil di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. Saat ini beliau aktif melakukan riset di bidang bahan alam dan telah mempublikasikan beberapa penelitiannya dalam jurnal nasional maupun internasional.



- ☑ Eva Dania Kosasih, M.Si., Apt adalah seorang Dosen Jurusan Farmasi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya sejak tahun 2015. lahir di Ciamis 6 April 1987 sebagai anak tunggal. Memiliki suami bernama Moh. Ikhsan Kurnia S. Sos., MBA dan 1



orang putri

bernama Ayesha Hafidza Kurnia. Ia menyelesaikan pendidikan S1 tahun 2010 di Universitas Jenderal Soedirman, Profesi Apoteker tahun 2012 dan Magister Farmasi Klinik tahun 2015 di Institut Teknologi Bandung. Saat ini beliau Fokus melakukan tridarma perguruan tinggi dengan riset dalam kelompok keilmuan farmasi klinik komunitas dan Pengabdian masyarakat mengenai swamedikasi tanaman obat keluarga serta upaya kemandirian ekonomi keluarga masyarakat dengan pemanfaatan tanaman obat dengan inovasi beberapa bentuk sediaan farmasi salah satunya permen jahe 3 in 1.

- ☑ Asep Abdul Rahman, M.Si., Apt adalah seorang Dosen kelahiran Tasikmalaya 8 September 1971. Lahir sebagai Anak ke 5 dari 5 bersaudara. Mempunyai anak 1 yang sudah menginjak usia remaja. Pria Tasikmalaya ini menamatkan SD sampai SMA dikota kelahirannya. Menamatkan pendidikan Profesi Apoteker di Institut Teknologi Bandung tahun 1997. Kemudian diangkat menjadi Pegawai Negeri Sipil di RS Jiwa Cimahi (sekarang digabung menjadi RS Jiwa Jawa Barat) pada Tahun 2000. Sempat berpindah ke Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya tahun 2006 dan Badan Pelayanan Perijinan Terpadu (sekarang DPMPSTP) Kota Tasikmalaya 2008 sebelum akhirnya ke Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya tahun 2011.

