

Ni Made Indah Sari
Dr. Ir. I Putu Santika., M.M
Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep
Dr. Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.kep., M.Kep

Tumbuhan Liar Dengan Segudang Manfaat: *Daur Beluntas*



Tumbuhan Liar
Dengan Segudang
Manfaat:
DAUN BELUNTAS

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

Undang-Undang No. 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta

- I. 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 (seratus juta rupiah).
- II. 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).
- III. 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 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).
- IV. 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).

Tumbuhan Liar
Dengan Segudang
Manfaat:
DAUN BELUNTAS



DALI HUSA CREATIVE

DAUN BELUNTAS

Bali Nusa Creative 2025

iv + 68 halaman ; 15,5 x 23 cm

Penulis : **Ni Made Indah Sari**
Dr. Ir. I Putu Santika., M.M
Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep
Dr.Ns.Putu Wiran Kusuma Putra, S.kep., M.Kep

Editor : **Gede Wahyu Adipramartha**

Desain Cover : **Tim Bali Nusa Creative**

Tata Letak : **Tim Bali Nusa Creative**

Cetakan 1, Oktober 2025

Diterbitkan Oleh :

BALI NUSA CREATIVE

Anggota IKAPI (044/BAI/2024)



Kuta Selatan - Badung, Bali

Telp : +62 881 0269 24588 / +62 852 8057 8578

E-mail : balinusacreative@gmail.com

www.balinusacreative.com/

ISBN : 978-634-7224-91-0

EISBN: 978-634-7224-82-8 (PDF)

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang. Dilarang memperbanyak atau memindahkan Sebagian atau seluruh isi buku ke dalam bentuk apapun secara elektronik maupun mekanis termasuk fotocopi merekam atau dengan Teknik perekaman lainnya tanpa izin tertulis dari penulis dan/ atau Penerbit. Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2000 tentang Hak Cipta Bab XII Ketentuan Pidana Pasal 72 Ayat (1) (2) dan (6)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, buku yang berjudul "Tumbuhan Liar Dengan Segudang Manfaat: DAUN BELUNTAS" ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan buku ini. Buku ini disusun dengan tujuan untuk memberikan informasi dan inspirasi kepada para pembaca tentang cara-cara mencapai kemandirian di usia lanjut.

Penulis menyadari bahwa buku ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca. Semoga buku ini dapat memberikan manfaat dan menjadi sumber inspirasi bagi para pembaca dalam memanfaatkan tumbuhan dari daun beluntas.

DAFTAR ISI

| | |
|--|-----|
| KATA PENGANTAR..... | i |
| DAFTAR ISI | iii |
| BAB 1 MENGENAL TUMBUHAN DAUN BELUNTAS LEBIH DEKAT..... | 1 |
| BAB 2 KLASIFIKASI TUMBUHAN DAUN BELUNTAS..... | 5 |
| BAB 3 MORFOLOGI &ANATOMI TUMBUHAN DAUN BELUNTAS (PLUCHEA INDICA) | 7 |
| BAB 4 KANDUNGAN APA SAJA YANG TERDAPAT DI DALAM DAUN BLUNTAS (PLUCHEA INDICA) | 13 |
| BAB 5 MANFAAT -MANFAAT DAUN BELUNTAS UNTUK KESEHATAN TUBUH..... | 15 |
| DAFTAR PUSTAKA | 63 |



MENGENAL TUMBUHAN DAUN BELUNTAS LEBIH DEKAT

Nama Dari Tumbuhan Daun Beluntas Mungkin Tidak Terlalu Booming Atau Populer Di kalangan Masyarakat Luas Dan Mungkin Juga Terdengar Asing Di Telinga Masyarakat, Apalagi Di Zaman Sekarang Masyarakat Modern Menyukai Yang Lebih Praktis Dan Juga Yang Serba Instan. Daun Beluntas Merupakan Tanaman Yang Tergolong Dalam Keluarga Asteraceae. Tumbuhan Ini Bisa Tumbuh Di Pekarangan Rumah dan Liar Di Hutan dan Pinggir Jalan Selain Di Lingkungan Tropis, Seperti Indonesia (Halodoc, 2025a).

Tumbuhan Daun Beluntas sejatinya Juga Tidak Nampak Seperti Tumbuhan Pada Umumnya. Tanaman Beluntas Ini Sekilas Tampak Seperti Tumbuhan Semak, Yang Memiliki Bulu Yang Lembut, Cabang Yang Banyak Serta Memiliki Rusuk Yang Halus. Beluntas Juga Memiliki Sebutan Nama Lain Yaitu *Pluchea Indica* Dan Dikatakan Masih Satu Kerabat Dengan Daun Dewa. Tumbuhan Daun Beluntas Ini Memiliki Beragam Sebutan Nama

Tumbuhan Daun Beluntas Di Daerah Indonesia Seperti, Masyarakat Sunda Menyebutnya Dengan Sebutan Balungas Atau Baruntas, Kemudian Untuk Masyarakat Jawa Menyebutnya Dengan Sebutan Luntas, Kemudian Masyarakat Madura Menyebutnya Dengan Sebutan Baluntas, Masyarakat Makassar Menyebutnya Dengan Sebutan Lamutasa. & Masyarakat Timor Menyebutnya Dengan Sebutan Lenabou (Kumparan, 2022).

Selain memiliki nama spesies *Pluchea Indica*, tumbuhan daun beluntas ini memiliki banyak manfaat untuk kesehatan tubuh. Tumbuhan liar ini juga sangat bermanfaat. Daun Beluntas Ini Tidak Diketahui Manfaatnya Untuk Kesehatan Karena Ciri-cirinya Seperti Tumbuhan Semak-semak. Jika Didebatkan, Daun Beluntas Memiliki Ciri-ciri Berikut: Tangkainya Pendek, Letaknya Berselang Seling Hijau Terang, Memiliki Bunga Berwarna Ungu Yang Keluar Dari Ujung Cabang Dan Ketiak Daun, Dan Daunnya Bergerigi Di Tepi "Ujung". Daun Beluntas Berbentuk Bulat Sungsang, Bercabang, Memiliki Rusuk, Dan Terkadang Memiliki Bulu Yang Halus Di Bagian-bagiannya. Tidak Dihiraukan Keberadaannya Dan Kadangkala Juga Tumbuhan Dari Daun Bluntas Ini Dapat Tumbuh Liar Di Pekarangan Rumah Maupun Di Tepi Jalan Dan Terkadang Dijadikan Sebagai Pagar Hidup. Tinggi Dari Pohon Bluntas Itu Sendiri Sekitar 3 Meter Apabila Tidak Dipotong. (Beluntas Daun Beluntas klasifikasi Ilmiah Kerajaan (Dunia, n.d.). tumbuhan daun beluntas, yang dikenal sebagai *Pluchea indica*, dikatakan memiliki banyak manfaat kesehatan untuk tubuh. Ini karena daun beluntas mengandung banyak senyawa aktif. Tumbuhan daun beluntas berasal dari famili Asteraceae, atau suku aster-asteran, dan termasuk tumbuhan berbentuk padu yang mengandung kandungan seperti Alkaloid, Flafonoida, Fosfor, Kalsium, Magnesium, Minyak atsiri, Natrium, dan Tannin. Tumbuhan dengan nama ilmiah *Pluchea indica* ini berasal dari bioma tropis basah yang tersebar dari Australia utara hingga

wilayah Asia tropis dan subtropis. Pada tahun 1831, Christian Friedrich Lessing pertama kali menyebut ilmiah *Pluchea Indica*.



KLASIFIKASI TUMBUHAN DAUN BELUNTAS

Tumbuhan daun beluntas dapat ditemukan di lingkungan tropis, termasuk di Indonesia. Mereka diklasifikasikan berdasarkan sinonim sebagai berikut: *Baccharis indica* L, *Conyza corymbosa* Roxb., *Conyza foliolosa* (Wall. Ex DC.), *Conyza indica* (L.) Blume ex DC., *Conyza indica* var *indica*, *Conyza indica* var. *integrifolia* Miq., *Erigeron denticulatus* Burn.f., *Erigeron denticulatus* Burm.f., *Eupatorium foliolosum* (Wall.

- Kingdom: Plantae
- Subkingdom: Tracheobionta
- Superdivisi: Spermatophyta
- Divisi: Magnoliophyta
- Kelas: Magnoliopsida
- Subkelas: Asteridae
- Ordo: Asterales
- Famili: Asteraceae
- Genus: *Pluchea*
- Spesies: *Pluchea indica* (L.) Less.



MORFOLOGI & ANATOMI TUMBUHAN DAUN BELUNTAS (*PLUCHEA INDICA*)

- Akar Daun Beluntas: Akar Dari Daun Beluntas Sendiri (*Pluchea indica*) Memiliki Beberapa Karakteristik Yang Dapat Dikatakan Unik. Memiliki Akar tunggang: Akar Daun Beluntas Berjenis Akar Tunggang.



Sumber Gambar: Dokumen Pribadi

- Fungsi Dari Akar Dari Tumbuhan Beluntas
 - Sebagai Menyerap Air Dan Nutrisi: Akar Daun Beluntas Berfungsi Untuk Menyerap Air Dan Nutrisi Yang Di Dapatkan Dari Tanah.

- Untuk Mengokohkan Tanaman: Akar Dari Tumbuhan Beluntas Juga Dapat Berfungsi Agar Mengokohkan Tanaman.
- Ciri-Ciri Batang Dari Tumbuhan Beluntas
 - Bentuk Batang Dari Daun Beluntas: Batang Dari Tumbuhan Beluntas Dengan Permukaan Batang Berbulu Halus.
 - Warna batang Dari Tumbuhan Beluntas: Batangnya Berwarna Coklat Kehijauan, Tergantung Dari Usianya.



Sumber Gambar: Dokumen Pribadi

- Bentuk Batang Dari Daun Beluntas: Batang Dari Tumbuhan Beluntas Dengan Permukaan Batang Berbulu Halus.
- Warna batang Dari Tumbuhan Beluntas: Batangnya Berwarna Coklat Kehijauan, Tergantung Dari Usianya.
- Ketinggian Batang Dari Tumbuhan Daun Beluntas: Batang Daun Beluntas Dapat Tumbuh Hingga Tingginya Mencapai 1-2 meter.
- Kerapatan Batang Dari Tumbuhan Daun Beluntas: Batang Daun Beluntas Memiliki Kerapatan Yang Cukup Dikatakan Tinggi, Sehingga Dapat Menopang Dari Daun Beluntas Yang Lebar.
- Fungsi Batang Dari Tumbuhan Daun Beluntas
 - Untuk Menopang Daun Beluntas: Batang Daun Beluntas Berfungsi Sebagai Penopang Daun Beluntas Yang Lebar.

- Sebagai Pengangkut Air & Nutrisi: Batang Dari Tumbuhan Daun Beluntas juga Dapat Berfungsi Untuk mengangkut Air & Nutris Dari Akar Menuju Ke Daunnya.
- Untuk Mengokohkan Tanaman Daun Beluntas: Batang Dari Tumbuhan Daun Beluntas Juga Dapat Berfungsi Untuk Mengokohkan Dan Mencegahnya Dari Kerusakan.
- Ciri-Ciri Dari Daun Beluntas



Sumber Gambar: Dokumen Pribadi

- Bentuk Dari Daun Beluntas: Daun Beluntas Sendiri Berbentuk Lonjong Dengan Ujungnya Yang Runcing.
- Warna Dari Daun Beluntas: Daun Beluntas Memiliki Warna Hijau Muda, Tua, Kuning, Cokla, Hal Itu Dikarenakan Tergantung Dari Kondisinya.
- Lebar Dari Daun Beluntas: Lebar Dari Daun Beluntas Antara 3-6 cm.
- Panjang Dari Daun Beluntas: Panjang Dari Daun Beluntas Antara 10-20 Cm.
- Teksatur Dari Daun Beluntas: Tekstur Dari Daun Beluntas Yaitu Kadar& Di permukaan Daun sedikit Berbulu.
- Fungsi Dari Daun Beluntas
 - Untuk Fotosintesis: Daun Beluntas Juga Seperti Daun Tumbuhan Lainnya Pada Umunya yaitu Untuk Melakukan

Fotosintesis, yaitu dimana pada proses ini sebagai pengubah energi cahaya yang menjadi energi kimia.

- Sebagai pengatur air: Daun beluntas juga berfungsi sebagai pengatur jumlah air yang diserap oleh tanaman.
- Sebagai pengaturan suhu: Daun beluntas juga berperan sebagai pengatur suhu tanaman dengan cara melepaskan panas yang melalui transpirasi.
- Warna dari daun beluntas
 - Hijau tua :Warna dari daun beluntas yang pas digunakan untuk pembuatan obat herbal



Sumber Gambar:Dokumen Pribadi

- Hijau muda : Warna dari daun beluntas yang tergolong masih muda



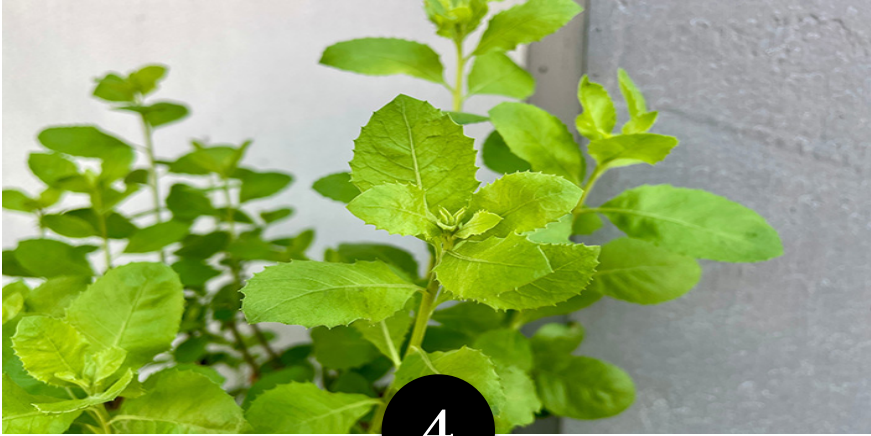
Sumber Gambar:Dokumen Pribadi

- Kuning kehijauan: Pada beberapa kondisi warnanya dapat berubah.

- Cokelat: Jika Warnanya Sudah Coklat,daunya akan menciut, itu juga Menandakan Daunnya Sudah Tua Dan Akan Gugur



Sumber Gambar:Dokumen Pribadi



4

KANDUNGAN APA SAJA YANG TERDAPAT DI DALAM DAUN BLUNTAS (PLUCHEA INDICA)

Kandungan Daun Beluntas (*Pluchea indica*) Memiliki Banyak Manfaat Kesehatan Untuk Tubuh: (Fitriansyah & Indradi, 2018):

(Liputan6, 2024)

- Kandungan Kimia:
 - Flavonoid: Daun Beluntas Mengandung flavonoid, Yang Fungsinya Sebagai Senyawa Yang Memiliki Sifat Antioksidan & anti-inflmasi.
 - Alkaloid: Di Dalam Daun Beluntas Juga Terdapat Kandungan Alkaloid, Yang Memiliki Sifat Anti-bakteri & Anti-Virus.
 - Saponin: Daun Beluntas Juga Mengandung saponin, Yaitu Senyawa Yang Memiliki Sifat Anti-inflamasi
 - Tannin: Daun Beluntas Ini Juga Mengandung Tannin, Senyawa Ini Juga sifatnya Anti-bakteri & Anti virus.

- Kandungan Nutrisi:
 - Vitamin A: Daun beluntas memiliki banyak vitamin A yang bermanfaat untuk kesehatan mata dan kulit.
 - Vitamin C: Daun beluntas juga memiliki banyak vitamin C, yang penting untuk sistem kekebalan tubuh.
 - Kalsium: Daun beluntas juga memiliki banyak kalsium, yang penting untuk kesehatan tulang dan gigi.
 - Fosfor: Daun beluntas juga memiliki banyak fosfor, yang bermanfaat untuk kesehatan kulit.
- Kandungan Tambahan:
 - Antioksidan: Daun beluntas juga mengandung anti-oksidan, yaitu senyawa yang melindungi tubuh dari radikal bebas.
 - Anti-inflamasi: Daun beluntas juga mengandung senyawa yang mengurangi peradangan dalam tubuh.



5

MANFAAT -MANFAAT DAUN BELUNTAS UNTUK KESEHATAN TUBUH

A. Daun Beluntas Untuk Menurunkan Kolesterol

- Apa Itu Kolesterol?



Sumber Gambar: Pngtree. (2021).

Jika seseorang memiliki kolesterol tinggi, mereka memiliki penumpukan zat lemak yang berlebihan di dalam darah mereka, yang dapat menyebabkan penyumbatan pembuluh darah, yang berpotensi menyebabkan penyakit jantung dan stroke. Namun, Anda harus tahu bahwa kolestrol adalah jenis lemak steril yang dapat dijumlahkan pada jaringan tubuh. Ini merupakan prekursor

dari peptida penting membrane sel dan merupakan turunan dari peptida steroid (Alodokter, 2023c).

▪ **Apa saja Saja Penyebab Dari Kolesterol Tinggi**

Senyawa ini diangkut ke protein melalui darah. Salah satu istilah lain untuk kombinasi protein dan kolesterol adalah lipoprotein. Berdasarkan jenisnya, berbagai jenis kolesterol berikut ini (Alodokter, 2023c);

Lipoprotein Densita Rendah (LDL). LDL, juga dikenal sebagai kolesterol "jahat", mengangkut partikel kolesterol ke seluruh tubuh, menyebabkan mereka menumpuk pada dinding arteri, membuatnya lebih keras dan lebih kecil.

Lipoprotein Densitas Tinggi (HDL). HDL, atau Dapt, juga dikenal sebagai kolesterol "baik", mengambil kolesterol yang berlebihan dari tubuh dan kemudian mengembalikannya ke organ hati.

Profil lipid ini juga biasanya menghitung trigliserida, yang serupa dengan lemak dalam darah. Kadar trigliserida yang tinggi juga dapat meningkatkan risiko penyakit jantung.

▪ **Faktor Risiko Kolesterol**

Ada Beberapa Hal Yang Dapat Menyebabkan Seseorang Dapat Terkena Kolesterol Tinggi Yitu: (Alodokter, 2023c):

- Diet Tidak Sehat: Ini dapat berarti bahwa seseorang mengonsumsi lemak jenuh terlalu banyak atau terlalu sering, seperti yang terlihat pada produk hewani dan lemak trans, yang dapat ditemukan dalam kue kering dan biskuit. Hal ini dapat menyebabkan peningkatan jumlah lemak ini dalam tubuh.
- Obesitas: Jika Indeks Massa Tubuh (BMI) Seseorang Lebih Dari 30 Dapat Menempatkan Seseorang Pada Risiko Kolesterol.
- Kurang Olahraga dan Latihan Fisik: Jika Seseorang Tidak Berolahraga atau Tidak Melakukan Latihan Fisik Secara

Teratur, Ini Dapat Meningkatkan Kolesterol Baik Dalam Tubuh (HDL) dan Menurunkan Resiko Terjadinya Peningkatan Kolesterol Jahat (LDL) Pada Tubuh.

- o Merokok: Rokok Mengandung Bahan Yang Dapat Merusak Dinding Pembuluh Darah, Meningkatkan Kemungkinan Penumpukan Lemak. Merokok Juga Dapat Menurunkan Kadar HDL, yang merupakan tingkat kolesterol baik dalam tubuh.
- o Usia: Karena tubuh mengandung senyawa kimiawi tertentu, risiko terkena kondisi tersebut akan meningkat seiring bertambahnya usia. f. Diabetes: Kadar gula tinggi dalam darah dapat meningkatkan terkena kolesterol dan memperburuk kondisi diabetes yang ditambah kolesterol.

▪ **Apa Saja Gejala Kolesterol Tinggi**

Dalam kebanyakan kasus, kolesterol tinggi tidak menunjukkan gejala. Untuk mengetahui bahwa ada peningkatan kolesterol, Anda dapat melakukan pemeriksaan darah untuk mengetahuinya. Namun, dalam kasus-kasus tertentu, seperti serangan jantung atau stroke, peningkatan kadar senyawa tersebut dapat menyebabkan kondisi yang mendesak. Namun, Mengonsumsi Makanan Yang Mengandung Kalsium, Beta, Karoten, dan Flavonoid Bisa Membantu Menurunkan Kolesterol Tinggi. Menurut Hawkes (2019)

▪ **Daun Beluntas Untuk Menurunkan Kolesterol**

Sebuah Studi yang dilakukan oleh Yana Sukaryana dan Y. Priabudiman menemukan bahwa memberi ayam broiler ekstrak daun selama tiga minggu dapat menurunkan kadar kolesterol total, LDL, dan HDL (Sukaryana & Priabudiman, 2017).

Adapun kandungan pada daun beluntas untuk menurunkan kolesterol menurut dari : Sirichaiwetchakoon et al., 2020

- **Chlorogenic acid**
 - Antioksidan kuat
 - Menurunkan kolesterol & melindungi hati
- **Flavonoid** (*misalnya quercetin, kaempferol*)
 - Menurunkan kolesterol LDL
 - Meningkatkan HDL
 - Anti-inflamasi dan antioksidan
- **Asam fenolat (Phenolic acids)**
 - Seperti caffeoylquinic acid & dicaffeoylquinic acid
 - Menghambat oksidasi lipid
 - Melindungi pembuluh darah
- **Tanin**
 - Bersifat astringen
 - Menurunkan penyerapan lemak
- **Saponin**
 - Membantu menurunkan kolesterol total dengan mengikat lemak
- **Alkaloid**
 - Aktivitas biologis sebagai antiradang & pelindung sel
- **Terpenoid / Minyak Atsiri**
 - Termasuk **beta-caryophyllene, gamma-gurjunene**
 - Bersifat antioksidan & antiinflamasi
- **Steroid**
 - Senyawa aktif yang mendukung fungsi metabolisme
- **Vitamin dan Mineral** (secara umum)
 - Kalsium, fosfor, zat besi
 - Mendukung fungsi jantung & pembuluh darah
 - **Cara Pengolahan:**
 - Langkah Pertama Petik 5–10 lembar daun beluntas yang masih segar.
 - Lalu Cucilah hingga bersih daun beluntas agar tidak ada kotoran.

- Selanjutnya rebuslah menggunakan 300 mililiter air hingga mendidih.
- Saring dan minum air rebus ini setiap hari, baik dikonsumsi setelah maupun sebelum makan.

B. Daun Bluntas Untuk Mengatasi Bau Badan

▪ Apakah Itu Bau Badan?



Sumber Gambar: Konsultasi Kedokteran. (2014).

Bau Badan adalah bau tubuh yang tidak Enak atau tidak sedap yang biasanya disebabkan oleh bakteri yang hidup di permukaan kulit yang memecah protein dalam keringat, yang pada dasarnya tidak berbau. **(Hospitals, 2024b)**

▪ Apa Saja Penyebab/ Faktor Timbulnya Dari Bau Badan:

Ada Beberapa Penyebab Dari Bau Badan, Mulai Dari Penyakit Diabetes, Stres Yang Berlebihan, Ataupun Makan-makanan Tertentu, Sehingga Dapat Terjadi Gejala Hormon Dalam tubuh. (Halodoc, 2024)

- Kelenjar Ekrin: Kelenjar Ini Ekrin Ini Dapat Menghasilkan Keringat Tanpa Bah Yang Dimana Untuk Mengatur Suhu Tubuh.
- Kelenjar Apokrin: Kelenjar Ini Terletak Pada Area Tertentu Seperti; (Ketiak,Selangkangan),Kelenjar Ini Menghasilkan Keringat Yang Kaya Akan Protein Yang Lebih Mudah Dapat Di Uraikan Oleh Bakteri.

- Bakteri: Bakteri Yang Terdapat Pada Kulit Dapat Untuk Memecah Keringat Dari Kelenjar Apokrin.Yang Dapat Menciptakan Senyawa Bau.
- Makanan Dan Minuman: Makanan yang Contohnya Seperti Bawang Putih, Bawang Bombay, Dan Alkohol Yang Dapat Mempengaruhi Aroma Tubuh.
- Kondisi Medis: Dibeberapa penyakit, Contohnya Seperti Diabetes Melitus, Gangguan Pada Metabolisme&Gangguan Hormon Dapat Menyebabkan Bau Badan Yang Spesifik.
- Kebersihan: Kurang Seseorang Untuk Menjaga Kebersihan Tubuhnya Sendiri Dapat Mengakibatkan Adanya Pertumbuhan Bakteri.

Rasanya Hampir semua orang pernah mengalami bau badan. Bau Badan Bisa Menandakan Bakteri Yang Menyebabkan Bau Badan, Selain Menimbulkan Sensasi Tidak Nyaman dan Menurunkan Kepercayaan Diri. Dipercayai Untuk Mengatasi Bau Badan Yang Tidak Sedap, Daun Beluntas Juga Digunakan Untuk Menghilangkan Bau Badan. Karena Kandungan Senyawa Anti-bakterinya, Daun Beluntas Dianggap Sebagai "Deodoran Alami" Yang Efektif Untuk Menghilangkan Bau Badan.

▪ **Cara Mengatasi Bau Badan Dengan Daun Beluntas**

Tumbuhan Daun Beluntas Mengandung Flavonoid Dan Tanin Yang Memiliki Sifat Antibakteri & Antijamur,Edektif Untuk Melawan Bakteri Penyebab Dari Bau Badan.(Kamilatunnuha & Cahyanto, 2024).

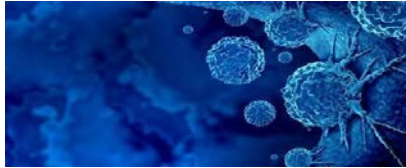
Cara Pengolahan Rebusan daun beluntas:

- Ambil sepuluh lembar daun beluntas yang masih segar.
- Lalu Cuci hingga bersih agar tidak ada kotoran Yang menempel Pada daun.
- Kemudian rebus dengan menggunakan air sebanyak300 mililiter, tunggu hingga mendidih.

- Sering dan minum air rebusannya sebanyak dua kali setiap hari.

C. Daun Beluntas Untuk Mencegah Terjadinya Kanker

▪ Apa Itu Kanker



Sumber Gambar: Halodoc. (2021).

Penyakit kanker disebabkan oleh pertumbuhan sel tubuh yang tidak terkendali yang dapat membelah dan berkembang dengan cepat, yang dapat menyebabkan tumor dan menyebar ke bagian tubuh lain. Dokter, 2025

▪ Faktor Resiko/Penyebab Terjadinya Penyakit Kanker

Berikut Merupan Penyebab/ Faktor Dari Terjadinya Penyakit Kanker;

- Faktor Genetik (Institute, 2024)
 - Mutasi Gen: Mutasi Gen Bisa menyebabkan kanker, karena gen yang rusak dapat menyebabkan pertumbuhan sel yang tidak terkendali.
 - Kerusakan DNA: Kerusakan DNA Bisa menyebabkan kanker, karena gen yang rusak dapat menyebabkan pertumbuhan sel yang tidak terkendali.
 - Faktor Keturunan: Faktor keturunan dapat menyebabkan kanker.
- Faktor Lingkungan Sekitar
11.725 kasus kanker Otak Ditemukan Sepanjang Tahun 2014-2016 Di Wilayah Inggris.Sementara Itu, 5.250 Orang Dinyatakan Meninggal. Tak Dapat Dipungkiri Jika Ada Faktor

Dari Lingkungan Yang Dapat Mengakibatkan Terjadinya Kanker (Firdaus, 2024)

- Paparan Radiasi: Paparan Radiasi Mengakibatkan Terjadinya Kanker, Dikarenakan Radiasi Dapat Mengakibatkan Kanker, Radiasi Dapat Merusak DNA Dan Mengakibatkan Pertumbuhan Sel Yang Tidak Terkendali.
 - Polusi Udara: Polusi Udara Juga Dapat Mengakibatkan Terjadinya Kanker. Dikarenakan Beberapa Jenis Polusi Udara Dapat Merusak DNA & Mengakibatkan Pertumbuhan Sel Yang Tidak Terkendali.
 - Polusi Air: Polusi Air Mengakibatkan Terjadinya Kanker, Dikarenakan Beberapa Jenis Polusi Air Dapat Merusak DNA & Mengakibatkan Terjadinya Pertumbuhan Sel Yang Tidak Terkendali.
 - Paparan Bahan Kimia: Paparan Yang Diakibatkan Oleh Bahan Kimia Juga Dapat Mengakibatkan Terjadinya Kanker, Dikarenakan Beberapa Jenis Bahan Kimia Dapat Merusak DNA Dan Mengakibatkan Pertumbuhan Sel Yang Tidak Terkendali.
- o Faktor Gaya Hidup
- Merokok: Kandungan kimia dalam rokok dapat menyebabkan kanker dan pertumbuhan sel yang berlebihan, sehingga merokok dapat menyebabkan kanker.
 - Minum Alkohol: Alkohol dapat menyebabkan kanker dan diakrenakan, yang merusak DNA dan menyebabkan pertumbuhan sel yang tidak terkendali.
 - Kurangnya Aktivitas Fisik: Kurangnya Aktivitas Fisik Dapat Meningkatkan Risiko Kanker Karena Kurangnya Beraktivitas Dapat Mengakibatkan Penumpukan Lemak Di dalam Tubuh, Yang Meningkatkan Risiko Kanker.

- Diet Tidak Seimbang: Melakukan Diet Tidak Seimbang Dapat Meningkatkan Risiko Kanker.

- **Karakteristik Dari Penyakit Kanker:**

- Pertumbuhan Sel Berlebihan: Sel kanker pada tubuh dapat berkembang biak secara tidak terkendali dan merusak jaringan sekitar.
- Invasi: Sel kanker dapat menyerang dan menginvasi jaringan tubuh lain, merusak organ lain.
- Metastasis: Sel kanker dapat menyebar ke bagian tubuh lain melalui aliran darah atau limfatik, mengakibatkan kanker di bagian tubuh lain.
- Kemampuan untuk Menghindari Sistem Kekebalan: Sel kanker memiliki kemampuan untuk menembus sistem kekebalan tubuh dan terus berkembang biak.

Karakteristik Kanker

- Pertumbuhan Tumor: Kanker dapat menyebabkan pertumbuhan tumor, yang merusak jaringan sekitarnya.
- Kerusakan Jaringan: Kanker juga dapat menyebabkan kerusakan pada jaringan tubuh, yang dapat menyebabkan gejala seperti nyeri, perdarahan, dan penurunan berat badan.
- Penyebaran ke Bagian Tubuh Lainnya: Kanker dapat menyebar ke berbagai bagian tubuh, yang dapat menyebabkan perkembangan tumor.
- Kemampuan untuk Mengelak Pengobatan: Kanker dapat menghindari pengobatan dan terus berkembang dan tumbuh di dalam tubuh.

- **Gejala Umum Yang Mungkin Timbul Bila Terkena Kanker**

Gejala Umum Dari Penyakit Kanker: (Purwoko, 2022)

- Terjadi pada Berat Badan: Penurunan Berat Badan Yang Tidak Jelas
- Nyeri: Nyeri Yang Persisten Atau Berulang Pada Bagian Tubuh Tertentu.

- Perdarahan: Perdarahan Yang Tidak Normal, Seperti Perdarahan Pada Saat Buang Air Besar Atau Kecil.
 - Bengkak: Bengkak Pada Bagian Tubuh Tertentu, Seperti Payudara, Leher, Atau Panggul.
 - Lesi Kulit: Lesi Kulit Yang Tidak Kunjung Dapat Sembuh Atau pun Berubah Menjadi Lebih Besar.
 - Batuk: Batuk Yang Persisten Atau Berulang.
 - Sesak Napas: Sesak Napas Atau Kesulitan Bernapas.
 - Mual Dan Muntah: Mual Dan muntah Yang Persisten.
 - Kehilangan Nafsu Makan: Kehilangan Nafsu Makan Yang Persisten.
 - Kehilangan Energi: Kehilangan Energi Yang Persisten.
 - Demam: Akan Tetapi, Ini Juga Dapat Menjadi Pertanda Jika Sel Kanker Mulai Tersebar Ke Jaringan Lainnya.
 - Kesulitan Untuk Menelan: Gejala Seperti Ini Dapat Dialami Sehingga Memperburuk Keadaan Seseorang, Dan Bahkan Menyebabkan Saluran Kerongkongan Menyempit Akibat Dari Kanker. Dan Bisa Menyebabkan Seorang Mengalami Penurunan Berat Badan Secara Drastis.
- **Gejala Kanker Berdasarkan Jenis Kanker**
 - Tanda-tanda kanker payudara termasuk tonjolan atau benjolan, perubahan bentuk, atau keluarnya cairan dari puting.
 - Kanker paru-paru terdiri dari batuk yang sering, sesak napas, atau nyeri pada dada (Medis, 2024)
 - kanker usus terdiri dari perdarahan saat buang air besar, nyeri pada perut, atau perubahan pola buang air besar (Alodokter, 2022a)
 - kanker prostat terdiri dari nyeri pada panggul, kesulitan untuk buang air kecil, atau keluar darah saat buang air kecil dengan tekanan (Halodoc, n.d.-a).

▪ Cara Mencegah Kanker Dengan Daun Beluntas

Penelitian oleh Arsyi Imanda dkk. (2020) mengidentifikasi bahwa ekstrak daun beluntas mengandung flavonoid yang memiliki potensi sebagai senyawa antikanker. Proses fermentasi menggunakan *Rhizopus sp.* meningkatkan konsentrasi flavonoid, yang berkontribusi pada aktivitas antikanker ekstrak tersebut.

Flavonoid: Antioksidan yang membantu melindungi sel tubuh dari radikal bebas.**Alkaloid:** Senyawa yang berfungsi sebagai antibakteri dan antiinflamasi.

Daun Beluntas Mengandung Flavonoid Bersifat Antioksidan dan Antikanker.

- Ambil beberapa helai daun beluntas,
- Lalu rebusnya dengan 300 mililiter air.
- Dinginkan sebelum dimakan.
- Anda dapat memakannya dua atau tiga kali setiap hari, baik sebelum maupun sesudah makan.

D. Daun Beluntas Untuk Mencegah Terjadinya Kerusakan pada Organ Hati

▪ Apa Itu Organ Hati?



Sumber Gambar; iStockphoto. (n.d.).

Hati, atau liver, adalah organ penting dalam tubuh manusia yang penting untuk menjaga kesehatan dan fungsi tubuh secara keseluruhan. Hati melakukan dua fungsi utama: membantu

metabolisme tubuh bekerja dan menghasilkan cairan empedu, yang membantu proses pencernaan. Dengan kata lain, proses pencernaan akan terganggu jika tidak ada cairan empedu. Akibatnya, Kita harus selalu menjaga kesehatan hati kita sebaik mungkin. Namun, fungsi hati lebih dari sekedar mengeluarkan cairan empedu. Organ Tubuh Manusia Yang Berfungsi Hati Terletak Di Bagian Kanan Atas Perut Dan Beratnya Sekitar 1,5 kilogram pada Orang Dewasa. Hati juga merupakan bagian dari sistem pencernaan, yang dapat membantu dalam detoksifikasi, pembuatan protein, dan penyimpanan energi dan nutrisi. **(Hospitals, 2024c)**

▪ **Faktor Penyebab Dari Adanya Kerusakan Hati**

Menurut dari artikel (Hospitals, 2024c), penyebab dari kerusakan organ hati yaitu:

- Mengonsumsi Alkohol Berlebihan: Mengonsumsi Alkohol Yang Berlebihan Dapat Mengakibatkan Kerusakan Sel-Sel Hati Dan Mengakibatkan Terjadinya Perasangan.
- Terinfeksi Virus: Virus Yang Contohnya Seperti; Hepatitis A, B, C, D & E, Dapat Mengakibatkan Peradangan & Kerusakan Hati.
- Obesitas: Orang Yang Mengalami Obesitas Dapat Mengakibatkan Peradangan & Kerusakan Hati.
- Diabetes: Diabetes Dapat Mengakibatkan Kerusakan Hati Dikarenakan Kadar Gula Darah Yang Tinggi.
- Mengonsumsi Obat: Beberapa obat, seperti Axeraminophen, dapat merusak hati jika dikonsumsi secara tidak tepat atau tidak sesuai dosis.
- Kerusakan Hati Karena Toksin: Paparan Akibat Dari Toksin Seperti Merkuri, Arsenik. & Timbal Dapat Merusak Organ Hati.
- Penyakit Autoimun: Penyakit Seperti Autoimun (Hepatitis) Mengakibatkan Terjadinya Kerusakan Hati.
- Kanker: Kanker Hati Dapat Mengakibatkan Terjadinya Kerusakan Hati.

- Sindrom Metabolik: Sindrom Metabolik Dapat Menyebabkan Kerusakan Pada Organ Hati Di Karena Adanya Kombinasi Dari Faktor-Faktor Seperti Obesitas, Diabetes & Hipertensi.
- Genetik: Faktor Dari Genetik Dapat Mempengaruhi Kemampuan Hati Untuk Membersihkan Racun & Zat- zat Yang Berbahaya.
- **Berikut Adalah Beberapa Gejala Yang Dapat Terjadi Jika Terjadi kerusakan Pada Organ Hati:Adapun Gejala Awal Kerusakan Hati (Alodokter, 2024d)**
 - Terjadinya Kelelahan: Terjadinya Kelelahan & Kekurangan Energi Dapat Terjadi Karena Hati Tidak Dapat Membersihkan Racun & Zat- Zat Berbahaya Daru Darah.
 - Nyeri Perut: Nyeri Yang Terjadi Pada Perut, Terutama Di Bagian Kanan Atau Dapat Terjadi Karena Peradangan Atau Kerusakan Hati.
 - Mual & Muntah: Mual &Muntah Dapat Terjadi Jika Organ Hati Tidak Dapat Membersihkan Racun & Zat- Zat Berbahaya Di Dalam Darah.
 - Diare Atau Sembelit: Diare Atau sembelit Dapat Terjadi Karena Hati Tidak Dapat Membersihkan Racun & Zat-Zat Berbahaya Dari Darah.
 - Kulit Kuning: Kulit kuning (jaundice) Dapat Terjadi Karena Hati Tidak Dapat Membersihkan Bilirubin Dari Darah.

Gejala Lanjutan Kerusakan Hati:

- Pembengkakan Perut: Perut dapat membengkak karena cairan yang terkumpul di dalamnya.
- Gatal-gatal: Gatal dapat terjadi karena hati gagal membersihkan bilirubin dari darah.
- Kehilangan Nafsu Makan: Kehilangan nafsu makan dapat terjadi karena hati gagal membersihkan racun dan zat berbahaya dari darah.

- Kerusakan Otak: Kerusakan otak dapat terjadi karena hati gagal membersihkan racun dan zat berbahaya dari darah.
- Pendarahan: Pendarahan dapat terjadi karena hati

Gejala Akhir Kerusakan Hati: (Hospitals, 2024c)

- Kegagalan Hati: Kegagalan Hati Dapat Terjadi Jika Kerusakan Hati Tidak Diobati.
 - Kematian: Kematian Dapat Terjadi Jika Kegagalan Hati Tidak Diobati.
 - Jika Ada Salah Satu Gejala Di Atas, Segera Konsultasikan Dengan Dokter Untuk endapatkan penanganan Yang Tepat.
- **Fungsi Dari Organ Hati (Halodoc, 2025c)**
 - Detoksifikasi: Hati membersihkan darah dari racun dan zat berbahaya lainnya.
 - Metabolisme: Hati juga mengubah protein, lemak, dan karbohidrat untuk menghasilkan energi.
 - Penyimpanan Glikogen: Hati menyimpan glikogen, yaitu karbohidrat yang dapat diubah menjadi glukosa untuk digunakan sebagai sumber energi.
 - Produksi Empedu: Hati bertanggung jawab atas produksi empedu, yaitu cairan yang membantu pencernaan lemak.
 - Regulasi Hormon: Hati mengontrol hormon, termasuk hormon tekanan darah, gula, dan lemak.
 - **Struktur Organ Hati (Kumparan, 2025)**
 - Lobus Hati: Hati Terdiri Dari Beberapa Lobus, Yaitu Unit Fungsional Yang Terdiri Dari Sel-sel Hati.
 - Sel Hati (Hepatosit): Sel-sel Ini Membentuk Jaringan Hati dan Melakukan Berbagai Fungsi.
 - Kapiler Hati: Pembuluh Darah Kecil Yang Membawa Darah Ke Sel-sel Hati.

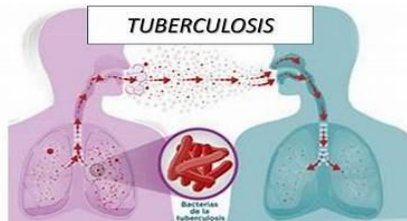
▪ Cara Mencegah Kerusakan Organ Hati Dengan Daun Beluntas

Penelitian Dari Universitas Gadjah Mada Menunjukkan Bahwa Senyawa Myricetin, Quercetin, & Kaempferol Dalam Daun Beluntas Dapat Melindungi Organ Hati Dari Kerusakan Akibat Dari Racun dan tanin yang memiliki aktivitas antioksidan dan antiinflamasi. Aktivitas ini dapat membantu mengurangi stres oksidatif dan peradangan, yang merupakan faktor penyebab kerusakan hati. (Anditta, S. W. R. 2022).

Cara Pengolahan: Menurut Administrator. (2016, 17 Juni). Daun Beluntas Berpotensi Mencegah Kerusakan Hati.

- Petik 10 Lembar Daun Beluntas Yang Masih Segar.
- Cuci Hingga Bersih Daun Tersebut.
- Dan Rebus Dalam 300 ml Air Hingga Mendidih.
- Saring Dan Minum Air Rebusannya, Konsumsi Rebusannya Satu Kali Sehari.

E. Daun Beluntas Untuk Mendukung Pengobatan TBC



Sumber Gambar: uDocz. (n.d.).

▪ Apa Itu TBC?

Tuberkulosis, juga dikenal sebagai TBC, disebabkan oleh keberadaan bakteri *Mycobacterium tuberculosis*. TBC biasanya menyerang paru-paru, tetapi juga dapat mempengaruhi organ lain seperti ginjal, tulang, atau bahkan sistem saraf. Penyakit ini menyebar atau menular melalui udara jika seseorang yang

menderita penyakit itu batuk, bersin, atau berbicara dengan orang lain. **(Ayosehat, n.d.-c)**

▪ **Faktor penyebab Dari Tuberkulosis (TBC)**

- Ini terutama infeksi bakteri, terutama Mycobacterium tuberculosis. Namun, ada beberapa faktor lain yang dapat meningkatkan risiko terkena TBC. (Ayosehat, n.d.-c) 1) Jika Terlibat Dengan Seseorang Penderita TBC Penularan Melalui Udara: TBC dapat menyebar ketika seseorang yang terinfeksi mengalami batuk, bersin, atau berbicara, sehingga mengeluarkan partikel kecil Mycobacterium tuberculosis. Orang-orang yang terpapar tetesan ini dapat terinfeksi, terutama jika mereka berada di tempat yang sama untuk waktu yang lama dan tidak menggunakan APD yang tepat.
- **Kondisi Kesehatan Yang Melemahkan Sistem Imun**
 - HIV/AIDS: Orang yang menderita HIV lebih rentan terhadap TBC karena sistem imun mereka lemah, yang memungkinkan bakteri TBC berkembang biak.
 - Diabetes: Penderita diabetes juga mungkin lebih rentan terhadap TBC karena diabetes dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh.
 - Penyakit Autoimun Atau Immunodefisiensi: Penyakit-penyakit seperti lupus atau penggunaan obat immunosupresif (misalnya untuk transplantasi) dapat melemahkan daya tahan tubuh.
- **Faktor Lingkungan dan Sosial**
 - **Kepadatan Penduduk:** Seseorang Yang Tinggal Di Daerah Dengan Banyak Orang Seperti Tempat Penampungan Atau Fasilitas Perawatan Rumah Sakit, Dapat Meningkatkan Resiko Terpapar Bakteri TBC.
 - **Kondisi Sanitasi Yang Buruk:** Tempat Tinggal Yang Tidak Ada Ventilasi Yang Baik Dapat Meningkatkan Penyebaran Bakteri.

- **Kemiskinan:** Kemiskinan Sering Kali Dikaitkan Dengan Kondisi Tempat Tinggal Yang Sangat Padat, Kurangnya Akses Kesehatan Yang Baik, Atau Bahkan Pola Makan Yang Buruk Juga Dapat Meningkatkan Terkena Pengakit TBC.
- **Merokok Dan Penyalahgunaan Alkohol**
 - **Merokok:** Perokok Memiliki Resiko Lebih Tinggi Terkena TBC, Dikarenakan Seseorang Yang Merokok Tanpa Disadari Dapat Merusak Saluran Pernapasan, Dimana Rusaknya Saluran Pernapasan Mempermudah Bakteri TBC Masuk Ke Dalam Paru- Paru.
 - **Penyalahgunaan Alkohol:** Mengonsumsi Alkohol Secara Berlebihan Dapat Mengakibatkan Kelemahan Pada Sistem Imun Dan Meningkatkan Kerusakan Pada Organ. Salah satunya Organ Paru- paru, Sehingga Menyebabkan Rentan Terkena TBC.
- **Usia Ekstrem**
 - **Anak-anak Dan Lansia:** Anak-anak Yang Lebih Kecil & Orang Tua Lebih Rentan Terhadap Infeksi TBC. Dikarenakan Sistem Imun Mereka Cenderung Lebih Lemah.
- **Kurangnya Akses Ke Pengobatan /Pengobatan Tidak Teratur**
 - **Pengobatan Yang Tidak Tuntas / Tidak Teratur:** Orang Yang Tidak Melakukan Pengobatan Tbc Secara Tuntas / Teratur Dapat Mengakibatkan Bakteri Dalam Tubuh Menjadi Kebal Terhadap Obat (Resisten) & Dapat Memperburuk Keadaan Seseorang.
- **Faktor Genetik**
 - Faktor Ini Juga, Beberapa Yang Membuat Mereka Rentan Terhadap Infeksi TBC, Meskipun Ini Jarang Terjadi.

- **Kondisi Lingkungan Yang Menyebabkan Sters Atau Bahkan Gizi Buruk**

- Stres Yang Berlebihan Dan Gizi Buruk Juga Dapat Membuat Lemah Daya Tahan Tubuh, Dan Membuat Seseorang Lebih Mudah Terkena Infeksi TBC.

- **Daun Beluntas Untuk Pengobatan TBC**

Daun Beluntas (*Pluchea indica*) Dikenal Memiliki Beberapa Kandungan Yang Memiliki Pontensi Untuk Membantu Mengobati Berbagai Kondisi Kesehatan, Termasuk Tbc, Dikarenakan Terdapatnya Kandungan Senyawa Didalamnya Yaitu;

- **Flavonoid:** Mengandung Antioksidan Dimana Kandungan Ini Dapat Membantu Melawan Peradangan Dan Infeksi, & Dapat Mendukung Kekebalan Tubuh.
- **Alkaloid:** Alkaloid Ini Berperan Sebagai Agen Antibakteri & Memiliki Efek Imunomodulator Dimana Ini Berperan Sebagai Pendukung Tubuh Untuk Melawan Infeksi Maupun Bakteri.
- **Tanin:** Tanin Ini Memiliki Efek Antimikroba & Antionflamasi Untuk Membantu Proses / Mempercepat Penyembuhan.
- **Saponin:** Saponin Memiliki Sifat Yang Immunostimulan Yang Dapat Meningkatkan Daya Tahan Tubuh.
- **Minyak Atsiri:** Kandungan Minyak Atsiri Memiliki Sifat Antiseptik & Mebersihkan Saluran Pernapasan Dari Mikroba Penyebab Infeksi.

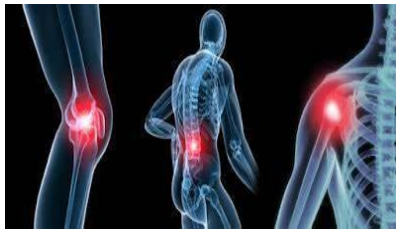
- **Cara Membuat Rebusan Daun Beluntas**

- Ekstrak Alkohol Dalam Daun Beluntas Mengandung Antituberkulosis Berfungsi Membantu Pengobatan TBC. (Sibarani et al., 2013). Menurut studi dalam Pharmaceutical Sciences Asia, ekstrak alkohol dalam daun beluntas mengandung sifat antituberkulosis. Diduga, daun beluntas bisa digunakan untuk mendukung pengobatan TBC.

Cara Pengolahan:

- Ambilah Daun Bluntas yang masih segar Sebanyak 10-15 gram
- Kemudian Cuci Daunnya Hingga Bersih
- Lalu Direbus Hingga Mendidih
- Tunggu Hinga Airnya Menjadi Hangat
- Minumlah Air Rebusanya.

F. Akar Tumbuhan Beluntas Untuk Mengobati Rematik



Sumber Gambar: Infosehatkoe. (2015).

▪ Apa Itu Rematik?

Rematik adalah istilah umum yang merujuk pada penyakit yang dapat menyebabkan peradangan pada sendi, otot, dan jaringan tubuh lainnya. Peradangan pada sendi dapat menyebabkan sakit, kaku, dan pembengkakan. Rematik ini juga dapat menyerang sistem kekebalan tubuh sendiri karena sifat autoimunnya.

(Alodokter, 2023e)

▪ Faktor penyebab Rematik

Ada Beberapa Fator Umum Yang Dapat Mengakibatkan Seseorang Terkena Rematik Yaitu; (Halodoc, n.d.-b)

o Faktor Genetik:

- Riwayat Keluarga Yang Menderita Penyakit Rematik, Seperti Rheumatoid Arthritis, Dapat Meningkatkan Resiko Seseorang Mengalami Rematik. Ada Beberapa Gen Tertentu Juga Dapat Mempengaruhi Untuk Terkena Penyakit Rematik.

- **Sistem Kekebalan Tubuh Yang Terganggu (Autoimun):**
 - Pada Beberapa Jenis Rematik, Seperti Reumatoid Arthritis, Sistem Kekebalan Dalam Tubuh Menyerang Jaringan Tubuhnya Sendiri, Sehingga Menyebabkan Terjadinya Peradangan Pada Sendi Dan Bagian Tubuh Lainnya.
- **Infeksi:**
 - Beberapa Infeksi Yang Disebabkan Oleh Virus Ataupun Bakteri Dapat Memicu Terjadinya Reaksi Peradangan Yang Berujung Pada Penyakit Rematik.
- **Usia:**
 - Rematik, Terutama Rheumatoid Arthritis & Osteoarthritis, Lebih Sering Terjadi Pada Orang Yang Tua. Namun Beberapa Jenis Rematik Bisa Juga Menyerang Orang Yang Muda.
- **Jenis Kelamin:**
 - Wanita Dikatakan Lebih Rentan Terkena Penyakit Rematik Dibandingkan Dengan Pria, Terutama Seperti Kondisi Rheumatoid Arthritis & Lupus. Dikarenakan Berkaitan Dengan Faktor Hormonal.
- **Kebiasaan Hidup Dan Lingkungan:**
 - Asap Merokok Dan Paparan Polusi Atau Bahkan Paparan Kimia Tertentu Dapat Meningkatkan Seseorang Terkena Rematik. Dan Juga Pola Makan Yang Buruk Atau Seseorang Yang Mengalami Obesitas Dapat Memperburuk Kondisi Rematik Yang Sudah Ada.
- **Cedera Atau Trauma:**
 - Cedera Pada Sendi Atau Trauma Yang Berulang Pada Bagian Tubuh Tertentu Dapat Mengakibatkan Terjadinya Kerusakan Sendi yang Berkontribusi Pada Perkembangan Rematik, Osteoarthritis.

- **Kondisi Kesehatan Lainnya:**

- Beberapa penyakit Atau Kondisi Lainnya Seperti Diabetes, Hipertensi. Penyakit Jantung Juga Dapat Meningkatkan Resiko Terjadinya Penyakit Rematik.

- **Kandungan apa yang terdapat Dari Daun Beluntas Untuk Mengatasi Penyakit Rematik**

Daun beluntas (*Pluchea indica*) biasanya digunakan sebagai obat herbal dan untuk mengobati rematik. Ini karena kandungan senyawa aktifnya, seperti flavonoid, saponin, dan tanin, yang dianggap berfungsi sebagai anti-inflamasi atau antiperadangan. Salah satu manfaat daun beluntas adalah sebagai berikut:

- Mengurangi Peradangan: Daun Beluntas Memiliki Kandungan Senyawa Anti-inflamasi Yang Membantu Mengurangi Peradangan Pada Sendi Yang Mengalami Rematik, Sehingga Mengurangi Pembengkakan dan Rasa Sakit.
- Mengurangi Nyeri: Daun Beluntas Memiliki Efek Analgesik, Yang Dapat Meredakan Nyeri Pada Sendi Akibat Penyakit Rematik.
- Meningkatkan Sirkulasi Darah: Daun Beluntas Dianggap Dapat Meningkatkan Sirkulasi Darah. Mengurangi Terjadinya Peradangan:

- **Cara Memanfaatkan Daun Beluntas Untuk Obat Rematik Rebusan Daun Beluntas :**

Daun Beluntas Memiliki Kandungan Antiradang Yang Dapat Membantu Mengurangi Gejala Rematik. (Ummah, 2019).

Cara Pengolahan Akar & daun beluntas : Tri Sulistiowati. (2023, 13 September). Mengobati Rematik, Sederet Manfaat Beluntas untuk Kesehatan.

- Merbus 15 gram Akar Beluntas.
- Selanjutnya Air Rebusan Tersebut Diminum
- Sediakan 200 Gram Daun Beluntas Segar
- Cuci Lalu Rebus Daun Beluntas Hingga Bersih

- Rebus Dalam 200 ml Air Sampai Mendidih.
- Lalu dinginkan Dan Kemudian Di Saring.
- Dapat Diminum Satu Kali Sehari.

G. Mencegah Gigi Berlubang Dengan Daun Beluntas



Sumber Gambar: Alodokter. (2016).

▪ Apa Itu Gigi Berlubang?

Gigi adalah struktur keras di mulut manusia dan hewan yang digunakan untuk mengigit, mengunyah, dan memproses makanan. Gigi manusia terbagi menjadi beberapa jenis, seperti gigi seri, gigi taring, gigi premolar, dan gigi molar. Setiap jenis gigi memiliki tujuan unik. Gigi terbuat dari lapisan enamel yang keras di luarnya dan memiliki akar di dalam gusi dan tulang rahang. Selain itu, membantu berbicara dan membentuk wajah. **(Alodokter, 2023d)**

Karies gigi adalah kondisi di mana struktur gigi rusak karena asam yang dihasilkan oleh bakteri di dalam mulut. Proses ini dimulai ketika sisa makanan masuk ke mulut, terutama sisa makanan yang mengandung gula dan tidak melakukan pemberaian. Bakteri di dalam mulut akan menguraikan gula tersebut dan menghasilkan asam, yang dapat merusak enamel gigi, lapisan keras yang melindungi gigi. Jika ada kerusakan dan tidak ditangani dengan benar, Adam akan membuat lubang yang semakin besar di giginya, yang dapat menyebabkan sakit dan infeksi, bahkan kehilangan gigi jika tidak dirawat dengan baik. (Rumah Sakit, n.d.)

▪ **Susunan Gigi**

Pada Manusia Dewasa, Jumlah Gigi Permanen Yang Umumnya Dimiliki Yaitu 32 Gigi, Yang Dimana Terdiri Dari (Halodoc, 2022)

- 8 Gigi Seri (Bagian Atas 4 & 4 Bagian Bawah).
- 4 Gigi Taring (Bagian Atas 2 Bagian Bawah 2).
- 8 Gigi Premolar (Bagian Atas 4 & Bagian Bawah 4).
- 12 Gigi Molar (Bagian Atas 6 & Bagian Bawah 6).

Tersapat Pada Anak- Anak, Jumlah Dari Gigi Susu (Gigi Sementara) Yaitu 20 Gigi, Yaitu:

- 8 Gigi Seri
- 4 Gigi Taring
- 8 Gigi Molar

Gigi Susu Biasanya Mulai Tanggal Saat Anak Berusia 6 Tahun Dan Digantikan Oleh Gigi Permanen.

▪ **Faktor Resiko Gigi Berlubang (Yogyakarta, 2021)**

- **Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Manis Atau Asam**
Terdapat Kandungan Gula Dan Asam, Seperti Permen, Soda & Jus Buah Dan Lain- lain, Dapat Sebagai Pertumbuhan Bakteri Di Mulut Yang Tidak Terawat, Yang Kemudian Menghasilkan Asam Yang Dapat Merusak Enamel Gigi.
- **Kurangnya Untuk Melakukan Kebersihan Gigi**
Jika Seseorang Tidak Rutin Melakukan Perawatan Gigi & Kebersihan Mulut Dapat Mengakibatkan Menumpuknya Plak Di Gigi, Dan Meningkatkan Resiko Terjadinya Karies Gigi.
- **Kurangnya Penggunaan Pasta Berfluoride**
Fluoride Untuk Memperkuat Enamel Gigi & Untuk Melindungi. Penggunaan Pasta Gigi Dengan Kandungan Fluoride Dapat Mencegah Gigi Berlubang.
- **Kekeringan Mulut (Xerostomia)**
Produksi Dari Air Liur Yang Rendah Mengakibatkan Mulut Menjadi Kering. Yang Dimana Air Liur Itu Sendiri Berfungsi Sebagai Pemberaih Sisa Makanan & Bakteri Dari Mulut,

Sehingga Jika Terjadi Kekeringan Pada Mulut, Meningkatkan Seorang Mengalami Resiko Gigi Berlubang.

- **Faktor Genetik**

Beberapa Orang Mungkin Mengalami Lebih Rentan Terhadap Gigi Yang Berlubang Dikarenakan Adanya Faktor Genetik, Seperti Struktur Gigi & Komposisi Enamel Yang Lemah.

- **Tidak Rutin Memeriksa Gigi ke Dokter Gigi**

Melakukan Pemeriksaan Yang Rutin Dapat Membantu Untuk Mendeteksi Adanya Permasalahan Pada Gigi Sejak Dini.

- **Kondisi Medis Tertentu**

Beberapa kondisi Medis Seperti Diabetes & Gangguan Makanan Dapat Mengakibatkan Terjadinya Resiko Gigi Berlubang Dikarenakan Adanya Perubahan Di Dalam Pola Makan Atau PH Mulut Yang Tidak Sehat.

- **Penggunaan Behel / Alat Ortodontik**

Penggunaan Behel Pada Gigi / Alat Ortodontik Lainnya Mengakibatkan Terjadinya Penyulitan Si Dalam Melakukan Pembersihan Gigi, Sehingga Mengalami Penumpukan Plak Dan Sisa Makanan, Dimana Itu Berpotensi Mengakibatkan Mengalami Kerusakan ama pada Gigi.

- **Usia**

Anak-Anak /Orag Dewasa/Orang Tua Juga Dapat Mengalami Resiko Lebih Tinggi Mengalami Gigi Berlubang Dikarenakan Perkembangan Gigi Yang Belum Sepenuhnya Kuat Atau Mempunyai Perubahan Terhadap Kondisi Mulut Seiring Bertambahnya Usia.

- **Cara Mencegah Gigi Berlubang Dengan Daun Beluntas**

Daun beluntas Juga Dikenal Dalam Pengobatan Tadisional Sebagai Tanaman Yang Mempunyai Berbagai Manfaat Untuk Kesehatan Mulut Dan Mencegah Terjadinya Karies Pada Gigi. Terdapat Kandungan Senyawa Antimikroba Yang Dapat Mebantu Mengurangi Jumlah Bakteri Penyebab Gigi Berlubang. Adanya

kandungan Senyawa etanol, saponin, dan flavonoid dalam daun ini bersifat antifungi dan antimikroba, sehingga dapat menghambat aktivitas bakteri penyebab karies gigi. (Ramadhany, D. R. 2022)

Adapun Cara Yang Dapat Dilakukan Dengan Penggunaan Tanaman Daun Beluntas Untuk Karies Gigi Yaitu:

o **Sebagai ramuan daun beluntas:**

- Sediakan 200 Gram Daun Beluntas Segar.
- Cuci Terlebih Dahulu.
- Rebus Dalam 200 ml Air Sampai Mendidih.
- Lalu Dinginkan Dan Kemudian Di Saring.
- Dapat Diminum Satu Kali Sehari.

Ekstrak Daun Beluntas Edektif Unruk Menghambat Pertumbuhan Bakteri Streptococcus mutans Penyebab Dari Karies Gigi. (Wahyuningsih et al., 2023).

o **Cara Pembuatan Pasta Gigi**

- Cara Pembuatan Pasta Gigi Dengan Cara EEDB Digerus Dalam Lumpung.
- Kemudian Ditambahkan Na CMC Dengan Air Panas Suhu d (80°C) Sampai Homogen (massa1).
- Pada Lumpng Yang Berbeda Kalaium Karbonat Digerus Lalu Ditambahkan EEDB Sampai Homogen, Kemudian Tambahkan Sorbitol.
- Setelah Itu Dicampurkan Dalam Massa 1(Massa2). Nati Lartil Sulfat Dilarutkkan.
- Lalu Ditambahkan Kedalam Massa2 Sedikur Demi Sedikit Sambil Digerus.
- Ditambahkan Minyak Permen Lalu Diaduk Hingga Tercampur Rata Hingga Berbentuk Sediaan Pasta Gigi Yang Homogen.

H. Daun Beluntas Untuk Mengobati Wasir



Sumber Gambar: Siloam Hospitals. (n.d.).

▪ Apa Itu Wasir?

Wasir, juga disebut hemoroid, menyebabkan pembengkakan dan peradangan di rektum atau anus bagian bawah. Tempat ini terjadi menyebabkan rasa sakit, gatal, dan pendarahan saat BAB. Wasir juga terbagi menjadi dua kategori: wasir internal dan eksternal. Wasir internal terletak di dalam rektum dan wasir eksternal terletak di daerah sekitar anus. Wasir sendiri disebabkan oleh tekanan yang berlebihan pada tubuhnya, seperti sembelit, sering mengejan, dan hamil. **(Alodokter, 2024b)**

▪ Faktor Resiko Terjadinya Wasir

Beberapa Faktor Seseorang Beresiko Dapat Mengalami Wasir Yaitu; (Halodoc, 2025b)

- **Sembelit kronis:** Sering Mengejan Saat Melakukan Buang Air Besar Yang Diakibatkan Oleh Sembelit Sehingga Terdapat Tekanan Pada Pembuluh Darah Sekitar Anus.
- **Diare kronis:** Seperti Sembelit Juga Diare Yng Terjadi Terus Menerus Mengakibatkan Terjadinya Iritasi Dan Juga Terjadinya Tekanan Pada Pembuluh Darah Anus.
- **Kehamilan:** Perubahan Hormon & Tekanan Dari Dalam Rahim Yang Mebesar Dapat Mengakibatkan Resiko Terkena Wasir Pada Ibu Hamil.
- **Usia lanjut:** Seiring Dengan Bertambahnya Usia, Jaringan Pada Sekitar Area Anus & Rektum Bisa Mengalami Kelemahan,

Dan Dapat Meningkatkan Resiko Pembengkakan Pada Pembuluh Darah.

- **Kurang Gerak Fisik:** Gaya Hidup Yang Kurang Melakukan Aktivitas Fisik Dan Hanya Duduk Saja Terlalu Lama Dapat Mengakibatkan Terjadinya Penurunan Sirkulasi Darah Di Area Anus, Dan Meningkatkan Resiko Terjadinya Wasir.
 - **Obesitas:** Terjadinya Kelebihan Berat Badan Dapat Memberikan Efek Terhadap Pembuluh Darah Di Area Panggul Dan Anus.
 - **Pekerjaan Yang Melibatkan Bediri & Duduk Terlalu Lama:** Pekerjaan Yang mengharuskan Seseorang Untuk Berdiri Atau Duduk Terlalu Lama.
 - **Diet rendah serat:** Makanan Yang Kurang Serat Dapat Menyebabkan Sembelit, Yang Meningkatkan Kemungkinan Terjadinya Wasir.
 - **Riwayat keluarga:** Faktor Genetik Juga Berperan Dalam Meningkatkan Resiko Seseorang Terkena Wasir.
- **Cara Mengobati Wasir Dengan Daun Beluntas**

Daun beluntas bersifat antioksidan dan anti-inflamasi, Tanin Bersifat astringen (menggencangkan jaringan, Alkaloid Memiliki efek analgesik (pengurang nyeri) dan antibakteri, Minyak atsiri (essential oil) Memberikan efek antiseptik dan antiradang, Asam amino Penting untuk proses regenerasi jaringan. Steroid dan triterpenoid Bersifat antiinflamasi. (Wijaya & Setiawan, 2023)

- **Rebus Daun Beluntas:** Ambil Beberapa Helai Daun Beluntas, Kemudian Dicuci Sampai Kotoran Tidak Ada, Lalu Rebus Di Dalam Air Selama Beberapa Menit, Lalu Saring Daun Beluntas, Kemudian Diamkan Rebusan Air Daun Beluntas Hingga Tidak Terlalu Panas (Hangat- Hangat Kuku).
- **Gunakan Air Rebusan Untuk Cuci:** Ambil Beberapa Helai Daun Beluntas Kemudian Rebus Menggunakan Air, Setelah Rebusan Air Daun Beluntas Mendidih Pindahkan Ke Wadah

Dan Tunggu Hingga Sedikit Mendingin, Kemudian Air Tersebut Dingunakan Untuk Mencuci Area Yang Terinfeksi,Lakukanlah Secara Perlahan Saja Agar Tidak Menambah Iritasi Pada Area Tersebut.

- **Kompres Daun Beluntas:** Selain Dingunakan Dengan Cara Direbus,Bisa Juga Dingunakan Dengan Cara Mengambil Bebrapa Lembar Daun Beluntas Yang Segar,Cuci Bersih,Dan Tumbuk Atau Juga Diremas Hingga Keluar Airnya.Lalu Kemudian Tempelkan Daun Beluntas Yang Sudah Ditubuk/ Dihaluskan Dan Tempelkan Pada Area ayang Sakit Dan Biarkan Selama Bebrapa Menit Lalu Bersihkan.

I. Daun Beluntas Untuk Mengontrol Kadar Gula Darah



Sumber Gambar: Pyfa Health. (2022).

▪ Apa Itu Kadar Gula adalah Darah

Jumlah Gula Berlebihan dalam Darah Tubuh Mengonsumsi glukosa sebagai sumber energi utamanya. Hormon Insulin Mengatur Makanan Untuk Produksi Organ Pankreas Selanjutnya. Jika Terlalu Rendah atau Terlalu Tinggi, Ini Juga Dapat Menimbulkan Masalah Kesehatan. **Doktor, 2024c)**

Berikut Ada Rentang Kadar Gula Darah Yang Umumnya Dingunakan Untuk Menilai Status Kesehatan Seseorang (Hellosehat, n.d.)

- **Kadar Gula Darah Puasa (Fasting Blood Glucose):**
 - Normal: 70-100 mg/dL
 - Pra-diabetes: 101-125 mg/dL
 - Diabetes: 126 mg/dL Atau lebih (dua kali pengukuran berturut-turut dengan kadar ini)
- **Kadar Gula Darah 2 Jam Setelah Makan (Postprandial Blood Glucose):**
 - Normal: Kurang dari 140 mg/dL
 - Pra-diabetes: 140-199 mg/dL
 - Diabetes: 200 mg/dL atau lebih
- **Tes Hemoglobin A1c (HbA1c) - Sebagai Penilai/Perbandingan Rata- Rata Pada 2-3 Bulan :**
 - Normal: Di bawah 5,7%
 - Pra-diabetes: 5,7% - 6,4%
 - Diabetes: 6,5% atau lebih

Jika Terlalu Tinggi Dapat Menandakan Seseorang Terkena Penyakit Diabetes Atau Pra-Diabetes, Jika Sebaliknya Seseorang Mengalami Kadar Gula Yang Terlalu Rendah Dapat Mengakibatkan Seseorang Mengalami Penyakit Hipoglekemia.

▪ **Tanda Dan Gejala Kadar Gula Darah Tinggi Dalam Tubuh Seseorang (Alodokter, 2023a)**

Kenaikan Pada Kadar Gula Darah Yang Berlebihan/ Hiperglikemia, Dapat Menimbulkan Berbagai Tanda Dan Gejala, Adapun Gejala Umum Yang Dapat Ditimbulkan Jika Seseorang Mengalami Kenaikan Pada Kadar Gula Dalam Darah Yaitu:

- Seringnya BAK (polutia): Karena kadar gula darah tinggi, ginjal harus bekerja lebih keras untuk mengeluarkan kelebihan glukosa melalui urin, yang mengakibatkan frekuensi buang air kecil.
- Rasa Haus Yang Berlebihan (polidipsia): Tubuh akan mengalami dehidrasi, yang mengakibatkan rasa haus yang berlebihan.

- Rasa Lapar Yang Berlebihan (polifagia): Meskipun Kadar Gula Darah Tinggi, Tubuh Tidak Akan Menggunakan Glukosa Dengan Efisien Untuk Sumber Energi, Yang Dapat Memicu Timbulnya Rasa Lapar Yang Berlebihan.
 - Kelelahan: Tubuh Mengalamj Kesulitan Untuk Menggunakan Glukosa Sebagai Energi, Yang Mengakibatkan Timbulnya Rasa Lelah Dan Lemah.
 - Penurunan Berat Badan :Meskipun Seseorang Yang Mengalami Penyakit Kadar Gula Dalam Darah Yang Tinggi Kemungkinan Mengalami Penurunan Berat Badan Dikarenakan Tubuh Mulai Membakar Lemak Dan Otot Sebagai Sumber Energi Dikarenakan Tidak Bisa Memanfaatkan Glukosa.
 - Penglihatan Yang Kabur: Tingkat gula darah yang tinggi juga memengaruhi kesehatan lensa mata dan dapat menyebabkan penglihatan yang kabur.
 - Luka Yang Sulit Untuk Kering/Sembuh: Gula Darah Tinggi Dapat Mempengaruhi Sirkulasi Darah dan Mengurangi Kemampuan Untuk Menyembuhkan Luka/Infeksi.
 - Infeksi Berulang: Hiperglikemia Menurunkan Sistem Kekebalan Tubuh, Sehingga Rentan Terkena Infeksi, Terutama Pada Kulit, Saluran Kemih, dan Gusi.
 - Mulut Kering dan Nafas Berbau Buah (Fruity Breath): Saat Tubuh Membutuhkan Energi, Tubuh Menghasilkan Keton, Yang Berbau Seperti Buah.
- **Faktor Resiko Seseorang Bisa Terkena Kadar Gula Dalam Darah Tinggi (webadmin, 2024)**
 - Riwayat Keluarga dan Genetik
 - Mempunyai Anggota Keluarga Yang Mengidap Diabetes: Orang Tua, Saudara Kandung, atau Kerabat Dekat Yang Mengidap Diabetes Tipe 2 Dapat Memiliki Risiko Lebih Tinggi Mengembangkan Diabetes Tipe 2 Di kemudian hari.

- Riwayat Kehamilan Dengan Diabetes Gestasional: Ibu Hamil Yang Pernah Mengalami Diabetes Saat Kehamilan Memiliki Resiko Lebih Tinggi Untuk Mengembangkan Diabetes Tipe 2 Di kemudian hari.
- o Usia: Jika Sudah Mengalami Peningkatan Diabetes Selama Namun, masih ada kemungkinan remaja terkena diabetes.
- o Kelebihan Berat Badan (Obesitas)

Mengalami Berat Badan Berlebih Atau Obesitas: Lemak yang berlebihan dalam tubuh, terutama di area perut, dapat meningkatkan resistensi insulin, yang membuat tubuh sulit menggunakan glukosa secara efisien.
- o Gaya Hidup Yang Tidak Sehat: Kurang Aktivitas Fisik:
 - **Kurangnya Aktivitas Fisik** Dapat Mengakibatkan Peningkatan Berat Badan dan Mengurangi Kemampuan Tubuh Untuk Memproses Glukosa.
 - **Diet Yang Buruk:** Pola Makan Yang Tinggi Gula, Lemak Jenuh, dan Kalori Dapat Menyebabkan Peningkatan Berat Badan dan Resistensi Insulin. Makanan cepat saji dan kekurangan serat, misalnya, meningkatkan kadar gula darah.
- o Diabetes Gestasional

Jika Seseorang Pernah Mengalami **Diabetes Gestasional:** Wanita yang mengalaminya saat kehamilan lebih rentan mengembangkan diabetes tipe 2 di kemudian hari.
- o Kondisi Kesehatan Tertentu

Hipertensi (Tekanan Darah Tinggi): Seseorang Dengan Hieretensi (Lebih Dari 140/90 mmHg) Beresiko Mengalami Gangguan Gula Darah. Kolesterol Tinggi Atau Displidemia: Seseorang Dengan Kadar Kolesterol Tinggi Dapat Mengalami Gangguan Metabolisme Glukosa. Sindrom Metabolik: Kondisi Tubuh Seperti Obesitas Perut, Hipertensi, Kadar Gula Darah

Tinggi, dan Kadar Kolesterol Yang Abnormal Memiliki Resiko Terkena Dialisis.

- Keturunan Etnis
 - **Etnis Tertentu Dapat Beresiko Mengalami Kenaikan Kadar Gula Darah:** Orang Dari Kelompok Etnis Tertentu, Seperti; Afrika-Amerika,Asia, Memiliki Potensi Resiko Diabetes Tipe 2.
- Stres Dan Masalah Emosional:Stres berlarut-larut dapat mempengaruhi tingkat hormon tubuh, seperti kortisol, yang dapat meningkatkan kadar gula darah. Stres juga dapat menyebabkan kebiasaan makanan yang buruk dan kurangnya aktivitas fisik.
- Merokok dan Konsumsi Alkohol: Merokok dan kebiasaan seperti merokok meningkatkan resistensi insulin dan meningkatkan resiko terkena diabetes. Konsumsi Alkohol Berlebihan: Mengonsumsi alkohol berlebihan dapat mempengaruhi kadar gula dalam darah dan meningkatkan resiko terkena diabetes.
- Kondisi Kesehatan Lainnya: Polikistik Ovarium (PCOS): Wanita dengan kondisi ini lebih rentan terhadap resistensi terhadap insulin.Merokok & Konsumsi Alkohol.

▪ **Klasifikasi Diabtes**

- **Penyebab Diabetes Tipe 1:** Kekebalan Tubuh Kersuakan, Merusak Sel Beta Pankreas, Yang Biasanya Memproduksi Insulin, Dan Tidak Mampu Menghasikan Insulin Secara Kontinuitas. (Ayosehat, n.d.-a) Karakteristiknya: Biasanya Berkembang Pada Anak, Orang Dewasa, dan Remaja. Orang-orang yang menderita diabetes tipe 1 biasanya mendapat suntikan insulin setiap hari. Faktor Risiko termasuk gen dan faktor lingkungan, seperti tertular virus.

- **Diabetes Tipe 2:** (Alodokter, 2023b)

Penyebab: Ini dapat terjadi ketika Tubuh Tidak Dapat Memproduksi Insulin Secara Efektif atau ketika Pankreas Menghasilkan Lebih Banyak Insulin untuk Mengatasi Resistensi Insulin. Setelah beberapa waktu, produksi Insulin berkurang. **Ciri-ciri:** Diagnosis ini sekarang sering terjadi pada anak-anak, tetapi biasanya terjadi pada orang dewasa. Hidup tanpa aktivitas, makan makanan yang tidak sehat, dan obesitas adalah faktor risiko.

Faktor risiko termasuk obesitas, riwayat keluarga, makanan yang tidak sehat, dan tidak beraktivitas.
- **Diabetes Gestasional:** (Bhimantoro, 2024)

Penyebab: Diabetes muncul selama kehamilan karena perubahan hormonal yang menyebabkan tubuh tidak dapat menggunakan Insulin dengan baik.

Ciri-ciri: Muncul Pada Trimester Pertama Kehamilan dan Berlanjut Selama Trimester Ketiga. Setelah melahirkan, kebanyakan orang akan sembuh dari diabetes tipe ini, tetapi mereka juga berisiko mengalami diabetes tipe 2 di kemudian hari. **Faktor Risiko** termasuk kelebihan berat badan, riwayat diabetes dalam keluarga, dan usia ibu di atas 25 tahun.
- **Diabetes Lain-lain (Sekunder):**(Clinic, 2023)

Penyebab: Diabetes jenis ini juga dapat disebabkan oleh kondisi medis lain atau beberapa jenis pengobatan yang digunakan. Seperti Pankreatitis, Kanker Pankreas, Kelainan Hormon seperti Sindrom Cuahing atau Aceomegali, dan Konsumsi Obat seperti Kortikosteroid.

Ciri-ciri: Bergantung pada sumber penderitaan pasien.

- **Cara Menggunakan Terapi Daun Bluntas Untuk Mengendalikan Kadar Gula Dalam Darah**

Adanya senyawa flavonoid dalam daun beluntas memungkinkan penggunaan daun ini sebagai alternatif untuk

menurunkan kadar glukosa dalam darah. Flavonoid memiliki sifat yang melindungi sel beta pankreas dari kerusakan, memungkinkan mereka untuk memperbaiki sel-sel beta pankreas yang rusak dan meningkatkan sensitivitas dan fungsi reseptor insulin, khususnya Quarcetin yang ditemukan dalam daun beluntas. (Arlin, Titi, dan Abdul pada tahun 2025).

Sebuah penelitian menunjukkan bahwa pemberian ekstrak etanol daun beluntas pada mencit yang diinduksi diabetes dengan aloksan dapat menurunkan kadar gula darah secara signifikan. Efek ini mulai terlihat pada hari ke-14 setelah pemberian ekstrak (Wijaya, S., & Setiawan, H. K. 2023).

Rebusan Daun Beluntas Menurut Dari: Menurut Aditya Prasanda (2023):

- Petik Beberapa Daun Beluntas
- Rebus Menggunakan 300 Mililiter Air.
- Tunggu Hingga Mendidih
- Lalu Diamkan Sampai Panasnya Menghilang.
- Kemudian Siap Untuk Disajikan.

J. Daun Beluntas Untuk Meningkatkan Kesehatan Jantung



Sumber Gambar: Saintif. (2020).

▪ Apa Itu jantung?

Organ Vital Tubuh Manusia Mengalirkan Dan Mengedarkan Darah Keseluruh Tubuh. Ada Empat Ruang Di dalamnya, Sedikit ke kiri dari rongga dada, Terdiri Dari Dua Atrium (serambi) dan Ventrikel. Jantung Berfungsi Terus-Menerus Untuk Menjaga

Kelangsungan Hidup Tubuh Dengan Memastikan Aliran Darah Lancar. Selain itu, darah yang dipompa oleh jantung membawa CO₂ dan nutrisi ke sel-sel tubuh dan membawa sisa metabolisme seperti dioksida ke paru-paru untuk dibuang. Menurut Dokter, 2022b)

▪ **Faktor Resiko Terjadinya Kerusakan Pada Organ Jantung (Halodoc, 2021)**

- **Hipertensi:** Tekanan tinggi dapat merusak dinding pembuluh darah dan membuat jantung bekerja lebih keras, menyebabkan gagal jantung atau penyakit jantung oroner.
- **Kolesterol Tinggi:** Kolesterol LDL (kolesterol Jahat) dapat menumpuk dalam arteri dan membentuk plak, yang dapat menyebabkan pembuluh darah menyempit dan menghambat aliran darah. Penyakit Jantung Koroner adalah akibatnya.
- **Merokok:** Merokok juga dapat merusak pembuluh darah dan mempercepat penumpukan plak, meningkatkan risiko hipertensi dan penyakit jantung.
- **Diabetes:** Kadar Gula Tinggi Dalam Darah Dapat Merusak Pembuluh Darah, Saraf, dan Meningkatkan Resiko Penyakit Jantung.
- **Berlebihan Berat Badan/Obesitas:** Obesitas Juga Dapat Menyebabkan Hipertensi, Diabetes, dan Kolesterol Tinggi, Yang Meningkatkan Resiko Penyakit Jantung.
- **Kurang Melakukan Aktivitas Fisik:** Gaya Hidup Seseorang Bisa Terkena Obesitas, Hipertensi, dan Kolesterol Tinggi, Karena Gaya Hidup Ini Bisa Meningkatkan Risiko Penyakit Jantung.
- **Usia dan Jenis Kelamin:** Risiko penyakit jantung meningkat sesuai usia. Pria lebih rentan terhadap masalah ini pada usia muda, sementara wanita lebih rentan terhadap masalah ini setelah menopause.

▪ Cara Meningkatkan Kesehatan Jantung Dengan Daun Beluntas

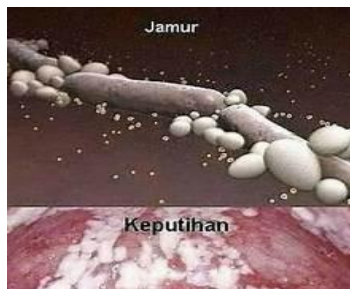
Kandungan bahan bioaktif dalam beluntas antara lain flavonoid, tanin, alkaloid, senyawa fenolik, steroid, saponin, dan minyak atsiri.yang bagus untuk kesehatan jantung Daun beluntas mengandung senyawa yang dapat membantu menurunkan tekanan darah tinggi dan kadar kolesterol jahat (LDL) dalam tubuh.

Dengan demikian, daun beluntas dapat mendukung kesehatan jantung, mengurangi risiko penyakit kardiovaskular, dan memperbaiki sirkulasi darah secara keseluruhan.(Makarim, F. R. 2025)

Cara Pengolahan: Aditya Prasanda. (2023, 10 Januari).

- Mengonsumsi Bisa Secara Dilalap Bahkan Juga Dapat Di Kombinasikan Pada Masakan.
- Rebusan Daun Beluntas
 - Cuci Bersih Daun Beluntas Untuk Menghilangkan Kontoran Atau Residu Pestisida.
 - Rebus Daun Dalam 300 ml Air Hingga Mendidih Selama 10-15 Menit.
 - Setelah Air Berubah Warna Dan Aroma Khas Beluntas Tercium, Angkat Kemudian Saring.
 - Biarkan Hingga Hangat, Lalu Diminum.
 - Konsumsi 1–2 Kali Sehari, Sebelum Atau Sesudah Makan.

K. Daun Beluntas Untuk Mencegah Keputihan Pada Wanita



Sumber Gambar: Bidan Power. (2023).

▪ **Apa Itu Mis V?**

- Organ Mis V, juga dikenal sebagai vagina, adalah bagian dari sistem reproduksi wanita. Itu memiliki bentuk seperti saluran otot dan dapat menghubungkan rahim (luar tubuh) dengan tubuh. Vagina juga memiliki fungsi lain, seperti (Rumah Sakit, 2024a).
- Saluran Kelahiran: Proses yang terjadi saat seorang ibu hamil melahirkan melewati rahim selama proses persalinan. 1. 2. Saluran Menstruasi: Menstruasi, yang terdiri dari jaringan dan darah yang terlihat di luar dinding ranjang, keluar melalui vagina.
- Hubungan Seksual: Vagina Juga Digunakan untuk Hubungan Seksual
- Perlindungan: Vagina membantu menjaga kesehatan organ reproduksi dengan menjaga keseimbangan flora dan mikroba dan berfungsi sebagai pelumas alami.

▪ **Pada Wanita Faktor Apa Yang Menyebabkan Terjadi Keputihan?**

Keputihan adalah kondisi yang umumnya terjadi dan normal bagi wanita. Banyak faktor dapat menyebabkannya terjadi, termasuk tetapi tidak terbatas pada warna, tekstur, dan jumlah. Dalam hal penyebab wanita keputihan, ada beberapa faktor (Tim RS Pondok Indah, 2024).

- Perubahan hormon: Selama siklus menstruasi wanita, hormon estrogen berubah, yang dapat mempengaruhi produksi cairan vagina. Keputihan Di Area Ovulasi (Pembuahan Telur) Bisa Lebih Kental dan Elastis.
- Infeksi Jamur (Candida): Infeksi yang disebabkan oleh jamur pada organ vagina wanita menyebabkan keputihan yang bertekstur kental dan berwarna putih seperti susu, disertai dengan rasa gatal dan kemerahan, bahkan mungkin iritasi.

- Bakteri (Vaginosis Bakterial): Wanita dengan ketidakseimbangan bakteri di vagina mereka dapat mengalami keputihan yang berbau amis dan tidak sedap, berwarna lebih cendrung, dan kadang-kadang berwarna keabu-abuan.
 - Penyakit Menular Seksual (PMS): Contohnya adalah gonore, yang juga dikenal sebagai klamida, yang dapat menyebabkan keputihan yang abnormal dan seringkali disertai dengan gejala nyeri saat berhubungan seks atau membuang air kecil.
 - **Iritasi atau Alergi:** Menggunakan produk pembersih organ kewanitaan seperti sabun atau pelumas yang mengandung bahan kimia dapat menyebabkan iritasi pada vagina, yang dapat menyebabkan keputihan pada wanita.
 - **Kehamilan:** Tubuh wanita mengalami dan menghasilkan lebih banyak hormon selama kehamilan, yang dapat mempengaruhi produksi keputihan. Jika keputihan Anda berwarna hijau dan berbau busuk, itu bisa menjadi indikasi bahwa Anda menderita infeksi, meskipun kondisi ini biasanya normal.
 - **Stres:** Stres juga dapat mengganggu keseimbangan hormon tubuh, yang mengakibatkan perubahan dalam produksi cairan vagina.
- **Kapan Dikatakan Keputihan Yang Normal/Tidak (Alodokter, 2024a)**

Pada Normal Umumnya Tidak Mmemiliki Bau, Warna Yang Bening,& Jumlahnya Yang Bisa Bervariasi Dikarenakan Itu Tergantu Pada Siklus Menstruasi.Namun Jika Keputihan Mengalami Perubahan Warna Seperti Berwarna Kuning,Hijau Bahkan Memiliki Bau Yang Tidak Sedap Dan Bisa Juga Menyebkan Iritasi,Segeralah Konsultasikan Dengab Dokter Untuk Memastikan Apakah Ada Infeksi Ataupun Ada Masalah Lainnya Pada Organ Reproduksi.

▪ Cara mencegah keputihan Yang Berlebih Pada Wanita Dengan Penggunaan Daun Beluntas

Daun Beluntas (PLUCHEA INDICA) Juga Bisa Digunakan Untuk Pengobatan Tradisional Untuk Membantu Mengatasi Keputihan. Dikarenakan Di Dalam Daun Beluntas Terdapat Kandungan Antibakteri Dan Antiinflamasi Yang Berfungsi Untuk Membantu Menjaga Kesehatan Organ Reproduksi Pada Wanita. Konten Grid. (2025, 18 Maret).

○ Rebusan Daun Beluntas Untuk Diminum

- Ambil beberapa helai daun beluntas yang masih segar.
- Kemudian cucilah daun beluntas sehingga bersih.
- Lalu rebus daun beluntas dalam air sekitar 5-10 menit.
- Setelah airnya mendidih, lalu angkat dan diamkan hingga airnya terasa hangat.
- Gunakan saringan untuk menyaring air rebusan tersebut &
- Minum airnya, penggunaannya cukup satu-dua kali sehari.

○ Rendam Daun Beluntas untuk Membilas Vagina

- Petiklah daun beluntas secukupnya.
- Lalu cuci bersih.
- Rebuslah daun beluntas di dalam air yang mendidih.
- Setelah air rebusan mendingin. dan gunakanlah air tersebut untuk membilas area vagina secara perlahan.
- Pastikanlah airnya tidak terlalu panas saat digunakan.

L. Daun Beluntas Untuk Obesitas



Sumber Gambar: Natural Farm Indonesia. (n.d.).

▪ Apa Itu Obesitas?

Obesitas, yang ditandai dengan timbunan lemak yang berlebihan, dapat dianggap sebagai kondisi kronis yang kompleks yang dapat mengganggu kesehatan tubuh (WHO, 2024). Obesitas juga dapat dianggap sebagai penyakit keturunan (genetik), dan bahan bakar dapat berasal dari norma sosial dan budaya. Menurut Panuganti et al. (2018)

▪ Kapan Seseorang Dikatakan Obesitas?

Indeks Massa Tubuh Merupakan Suatu Metode Sebagai Penentu Bagaimana Kondisi Tubuh Seseorang Jika Menggabungkan Bentuk Dari Tubunya, Contohnya: Gemuk, Ideal, Obesitas, Kurus. Adapun Sistem Metrik Pengukuran Yang Dapat Digunakan Untuk Mengukur BMI, yaitu Berat Badan Dalam Kilogram, Dibagi Pada Tinggi Dalam Meter Kuadrat, Rumusnya.

$$\text{Rumus IMT} = \text{berat badan (kg): tinggi badan (m)}^2$$

Bagaimana Rumus IMT Untuk Berat Badan (kg) Dikalikan Dengan Tinggi Badan (m)? Sebagai Contoh, Jika Tinggi Sama Adalah 1,60 m (160 cm) Dan Berat Badannya Adalah 65 kg, Cara Menghitungnya Adalah Sebagai Berikut. Pertama, Kuadratkan Tinggi Badan Dalam Meter: 1,60 Meter x 1,60 Meter, Atau 2,56 Meter Persegi. Selanjutnya, Untuk Berat Badan Dengan Kuadrat Tinggi Badan, 65 kg: $2.56 \text{ m}^2 = 25,4 \text{ kg/m}^3$,

Berdasarkan Perhitungan Ini, Kita Dapat Mengetahui Status Gizi Seseorang Yang Dikategorikan Dalam Empat Kategori Berikut:

- Berat Badan Rendah (Underweight): Kurang Dari 18.49 kg/m
- Berat Badan Normal (Ideal) Adalah 18,5–249 kg/m³.
- Berat Badan Berlebih Adalah Lebih Dari 25 Hingga 27 Kilogram Per Meter Persegi.
- Obesitas: > 27 kg/m². Penyebab Obesitas Asupan Kalori Berlebihan: Tubuh Membakar Lebih Banyak Kalori Daripada Yang Dikonsumsi.

- **Penyebab Terjadinya Obesitas**

Konsumsi Kalori Berlebihan: Tubuh menghasilkan lebih banyak kalori daripada yang dikonsumsi Kurang Aktifitas Fisik, Hidup Sedentari, atau Tidak Bergerak Sama Sekali Faktor lingkungan: Makanan yang tidak sehat, kurangnya ruang bermain, dan kurangnya kesempatan untuk berolahraga Hormonal: Sindrom Ovarium Polikistik, misalnya Faktor Psikologis: Hal-hal seperti Stres, Depresi, atau Trauma Menjadi Tempat Di Mana Sedikit Makanan Sehat Kadang-kadang, Depresi Dapat Menyebabkan Berat Badan Meningkat Karena Beberapa Orang Mungkin Beralih ke Makanan Untuk Melepaskan Perasaannya. Ternyata berhenti merokok juga dapat menyebabkan Anda menjadi lebih gemuk. Anda mungkin mengalami kenaikan berat badan jika Anda mengonsumsi steroid, pil KB, atau obat yoga. (Ayosebat, nd—b)

- **Gejala Orang Obesitas**

Gejala Orang yang Obesitas Berat Tubuh yang jauh di atas rata-rata untuk tingginya, memiliki banyak lemak di beberapa bagian tubuh mereka, mudah lelah, mengalami nyeri pada sendi dan tulang karena aktivitas minimal. (Ayoachat, nd-b)

- **Komplikasi Yang Bisa Terjadi Ketika Mengalami Obesitas**

Efek Negatif yang Bisa Disebabkan oleh Obesitas Penyakit Jantung dan Hipertensi: Obesitas Meningkatkan Risiko Penyakit Jantung. Risiko Resistensi Insulin Meningkat dengan Diabetes Tipe 2. Masalah Pencernaan: Misalnya, batu empedu atau penyakit jantung refluks. Gangguan Pernapasan: Misalnya, apnea tidur atau masalah pernapasan lainnya. Masalah Tulang dan Sendi: Misalnya, osteoarthritis. (Kesehatan yang baik, n.d.-b).

- **Manfaat daun beluntas Untuk Obesitas**

Daun Beluntas Dapat Membantu Mengontrol Berat Badan Dengan Meningkatkan Metabolisme Tubuh. Manfaat daun beluntas berikutnya diyakini bisa membantu mengatasi obesitas. Menurut

penelitian dalam jurnal *Molecules*, teh daun beluntas efektif mengurangi kadar lemak tubuh dan gula darah tikus obesitas. **Tanin:** Berperan dalam mengatasi diare dan melindungi kesehatan usus. Manfaat tersebut berasal dari kandungan senyawa fenolik, flavonoid, turunan asam *caffeoylquinic*, *betacaryophyllene*, dan *gamma-gurjunene* dalam daun beluntas. (Maryuni et al., 2024).

Cara Pengolahan:

- Siapkan Sepuluh Lembar Daun Beluntas yang Masih Segar.
- Cuci Hingga Bersih Dan Rebus Dengan Menggunakan 300 Mililiter Air.
- Saring Dan Minum Air Rebusannya Dua Kali Setiap Hari.

M. Daun Beluntas Untuk Mencegah Penuaan Dini



Sumber Gambar: X-HDX. (2020).

▪ Apa yang dimaksud dengan penuaan dini?

Perubahan Penuaan Dini Terjadi Dengan Cepat Dari Seharusnya, Biasanya Terjadi Pada Orang Muda Atau Bahkan Usia Yang Masih Dianggap Normal. Ini biasanya melibatkan Penampilan Tanda-Tanda Penuaan Seperti Keriput, Garis-garis Halus, Kulit Kendur, dan Perubahan Warna Kulit Yang Muncul Secara Alami Seiring Dengan Bertambahnya Usia. Namun, pada tahun 2024, ditemukan bahwa beberapa orang telah menjadi lebih tua tetapi tidak menunjukkan tanda-tanda penuaan. (Derma, 2024)

▪ **Gejala Dini pada Wajah**

- Kulit Kering Atau Gatal: Kulit Menjadi kering Atau Gatal (Xerosis Cutis), Yang Lebih Sering Terjadi Dengan Bertambahnya Usia. Hal Ini Disebabkan Oleh Fakta Bahwa kulit Menjadi Kering Dan Mungkin Mengalami Rasa Gatal Karena Kehilangan Cairan Pada Kulit Atau Peningkatan Jumlah Cairan Pada Kulit (Derma, 2024).
- Kerutan Atau Kendur
Kolagen Berfungsi Untuk Menjaga Kelenturan Dan Kekenyalan Kulit. Setelah Usia 30 Tahun, Produksi Kolagen Berkurang, Yang Menyebabkan Keriput Pada Area Wajah Dan Kulit Yang Paling Rentan Terhadap Paparan Sinar Ultraviolet (Derma, 2024).
- Mata Panda Mata Panda
Adalah Istilah Yang Dapat Digunakan Untuk Menunjukkan Tanda-tanda Seperti Lingkaran Gelap Di Bawah Mata Dan Kantung Mata Yang terlihat membengkak dan membesar di area tersebut. Proses penuaan dini adalah penyebab umum dari gejala ini. Namun, mata dengan gejala ini juga dapat disebabkan oleh kurang tidur, stres, dan faktor genetik.
- Pori-pori Kulit Membesar: Penuaan Dini Bisa Mengakibatkan Pori-pori Kulit Membesar dan Menjadi Lebih Terlihat, Terutama di Area T wajah (dadu, hidung, dan dagu). Seiring bertambahnya usia, kulit wajah menghasilkan lebih sedikit minyak alami, yang menyebabkan kulit menjadi kering dan kurang elastis. Ini juga dapat menyebabkan pori-pori terbuka dan terlihat lebih besar karena kulit kehilangan dukungan dari minyak alami (Derma, 2024).
- Kemerahan Dan Peradangan
Penuaan dini juga dapat membuat kulit lebih rentan terhadap peradangan dan kemerahan. Rangsangan dari lingkungan sekitar, seperti paparan matahari, polusi, dan bahan kimia

tertentu, akan menjadi lebih kuat pada kulit yang mengalami penuaan. Selain itu, reaksi inflamasi pada kulit dipicu oleh unsur stres. Kemerahan dan Peradangan Pada Wajah, Menyebabkan Kulit Tampak Sakit dan Bengkak Derma, 2024 mengatakan

▪ **Penyebab Penuaan Dini pada Wajah**

- Paparan Sinar Ultraviolet (UV) Dari Matahari Terkena Paparan sinar matahari yang sering terjadi dapat menyebabkan penuaan dini pada wajah. Ini karena paparan sinar matahari dapat merusak serat kolagen dan keelastisan kulit, menyebabkan kulit menjadi kurang kencang dan menyebabkan bintik-bintik, keriput, dan garis halus pada wajah.
- Merokok: Merokok juga merupakan kebiasaan yang tidak baik yang dapat menyebabkan kerusakan kulit. Rokok mengandung zat kimia yang dapat merusak pembuluh darah kulit, mengurangi pasokan oksigen dan nutrisi penting, serta mengurangi produksi kolagen dan elastis, yang menyebabkan kulit menjadi kusam dan kerutan.
- Polusi Udara dan Radikal Bebas Penyebab Penuaan Dini Wajah Juga Dapat Disebabkan Oleh Polusi Udara, Misalnya Asap dari Kendaraan dan Polusi Udara Lainnya. Sehingga Menghasilkan Produksi Radikal Bebas Dalam Kulit. Radikal Bebas adalah molekul yang tidak stabil yang dapat merusak sel-sel kulit, mengganggu struktur kulit, dan mempercepat proses penuaan. Selain itu, polusi udara dapat menyebabkan penyumbatan pori-pori, yang menyebabkan iritasi dan peradangan pada kulit.
- Pola Makan Tidak Sehat Pola Makan Tidak Sehat Bisa Jadi Penyebab Wajah Menjadi Tua Terlalu Dini. Salah satu contohnya adalah jika Anda terlalu sering mengonsumsi makanan olahan, makanan yang mengandung banyak gula,

dan makanan yang mengandung banyak lemak jenuh, yang dapat menyebabkan inflamasi di tubuh Anda. Inflamasi yang berkelanjutan dapat merusak kolagen dan keelastisan kulit, yang dapat menyebabkan penuaan dini. Mengonsumsi Makanan Kaya Akan Antioksidan, Vitamin, dan Mineral Dapat Membantu Melawan Radikal Bebas dan Menjaga Kulit Sehat.

- Kurangnya Perawatan Kulit Yang Baik Perawatan kulit yang buruk dapat menyebabkan penuaan dini. Misalnya, jika seseorang tidak membersihkan wajah secara teratur, tidak menggunakan tabir surya, atau menggunakan produk perawatan kulit yang tepat, mereka Akan lebih rentan terhadap penuaan dini. 6. Kurang Tidur: Kurangnya tidur juga dapat menyebabkan produksi kolagen dan elastis terganggu. Gria, Keriput, dan gangguan tidur lainnya dapat muncul pada kulit.
- Stres
Ketika seseorang mengalami stres yang berkepanjangan, seseorang menghasilkan hormon penghasil stres, seperti kortisol, yang dapat menyebabkan peradangan dan mempengaruhi fungsi normal kulit. Stres kronik juga dapat mengganggu keseimbangan hormon tubuh, termasuk hormon yang bertanggung jawab untuk menjaga kesehatan kulit.
- Faktor Genetika: Faktor-faktor seperti gen juga dapat mempengaruhi produksi minyak kulit alami, ketahanan kulit terhadap kerusakan lingkungan, dan penurunan kolagen dan elastisin dalam kulit. Jika seseorang memiliki keluarga yang mengalami penuaan dini, kemungkinan besar mereka juga akan mengalami hal yang sama. Namun, meskipun faktor genetika tidak dapat diubah, penggunaan perawatan kulit yang tepat untuk mencegah penuaan dini dapat membantu

mengurangi dampak yang ditimbulkan oleh faktor penuaan dini.

▪ **Daun Beluntas Untuk Mencegah Penuaan Dini**

Daun Beluntas Memiliki Antioksidan yang Berfungsi Melawan Radikal Bebas, Yang Bisa Membantu Mencegah Penuaan Dini (Hati et al., 2024). Artikel tersebut menyatakan bahwa mengonsumsi daun beluntas secara teratur membantu membersihkan Miss V dan mencegah penuaan dini. (2023) Daun beluntas dapat diolah menjadi lalapan atau urap, yang dapat dimasukkan ke dalam menu harian.

Cara Mengolahnya: Rutin Mengonsumsi Lalapan Daun Beluntas untuk Mencegah Penuaan Dini.

- Campurkan bumbu parut dan kelapa parut.
- Rebus air secukupnya dengan 1 sendok teh garam hingga mendidih.
- Rebus daun beluntas selama 5–10 menit.
- Masukkan sayuran atau toge yang Anda suka, dan tunggu sebentar hingga matang.
- Angkat dan lepaskan.
- Setelah kandungan air benar-benar sedikit, campurkan bumbu kelapa dengan kelapa. Urap Daun Beluntas dapat disajikan setelah dicampur secara merata.

N. Daun Beluntas Untuk Mengatasi Nyeri Pinggang



Sumber Gambar: Republika Online. (2016, April 11).

▪ **Apa Itu Nyeri Pinggang**

Rasa sakit atau ketidaknyamanan yang dirasakan di daerah punggung bagian bawah, tepatnya di antara tulang rusuk dan panggul, juga biasanya dikenal sebagai nyeri pinggang. Kondisi ini dapat bervariasi dari ringan hingga parah, berlangsung singkat. Yang biasanya dinamakan dengan (akut) atau lama juga dinamakan (kronis), dan dapat disebabkan oleh banyak hal.

▪ **Faktor Dari nyeri pinggang**

Nyeri pinggang juga dapat disebabkan oleh beberapa faktor, termasuk yaitu: Ketegangan otot atau ligamen yang disebabkan oleh mengangkat beban berat, gerakan yang terlalu cepat, atau postur tubuh yang salah. Diskus herniasi adalah ketika cakram tulang belakang bergeser dan menekan saraf. Arthritis adalah peradangan yang terjadi di sendi tulang belakang. deformitas tulang belakang, seperti skoliosis. Masalah ginjal, seperti batu ginjal atau infeksi ginjal, biasanya menyebabkan nyeri di satu sisi dan dapat menyebar ke selangkangan atau perut bawah.

Seseorang mungkin mengalami gejala berikut: Kekakuan di punggung bawah. Nyeri yang menjalar ke kaki (sciatica). Kesulitan untuk berdiri atau bergerak.

▪ **Membuat Terapi Tradisional Dari Daun Beluntas**

Menurut Dari Jurnal: Kamilatunnuha, H., & Cahyanto, T. (2024). Rebusan Daun beluntas juga dapat digunakan sebagai obat tradisional untuk meredakan nyeri pinggang.

Dalam Daun Beluntas (*Pluchea indica*) diklaim memiliki banyak kandungan yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh seperti alkaloid, flavonoida, fosfor, kalsium, magnesium, minyak atsiri, natrium, dan tannin. (Kompas TV. (2024, 27 Januari). Air Rebusan Daun untuk Membantu Mengatasi Sakit Pinggang.

Cara Pengolahannya Yaitu: Menurut Dari Kalurahan Putat. (2020, November 21).

- dengan memetik 3-5 helai daun beluntas
- lalu dibersihkan dahulu/ dicuci
- rebus di dalam air mendidih.
- Kemudian, minum air rebusan tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Alodokter. (2022a). *Kanker Usus Besar*. Alodokter.
- Alodokter. (2022b). *Memahami Sistem Peredaran Darah Manusia Beserta Fungsinya*. Alodokter.
- Alodokter. (2023a). *10 Gejala Gula Darah Tinggi yang Perlu Diwaspadai*. Alodokter.
- Alodokter. (2023b). *Diabetes Tipe 2*. Alodokter. <https://www.alodokter.com/diabetes-tipe-2%2Fpenyebab>
- Alodokter. (2023c). *Kolesterol Tinggi*. Alodokter.
- Alodokter. (2023d). *Memahami Fungsi Gigi Berdasarkan Jenis-jenisnya*. Alodokter.
- Alodokter. (2023e). *Rematik*. Alodokter.
- Alodokter. (2024a). *5 Warna Keputihan dan Artinya bagi Kesehatan*.
- Alodokter. (2024b). *Ambeien*. Alodokter.
- Alodokter. (2024c). *Diabetes*.
- Alodokter. (2024d). *Gangguan Hati: Penyebab, Jenis, dan Cara Mengatasinya*.
- Alodokter. (2025). *Kanker*. Alodokter.
- Ayosehat. (n.d.-a). *Diabetes Melitus Tipe 1*. Kemenkes. Diambil 26 April 2025,
- Ayosehat. (n.d.-b). *Obesitas pada Remaja*. Kemenkes. Diambil 26 April 2025.
- Ayosehat. (n.d.-c). *Tuberkulosis*. Kemenkes. Diambil 26 April 2025.
- Arlin, A., Titi, T., & Abdul. (2025). Kadar glukosa dan flavonoid pada daun beluntas (*Pluchea indica* L.) sebagai pengobatan hiperglikemi. *Jurnal Nama*, 5(1), halaman.
- Aditya Prasanda. (2023, 10 Januari). 11 Manfaat Daun Beluntas untuk Kesehatan Tubuh.

- Administrator. (2016, 17 Juni). Daun Beluntas Berpotensi Mencegah Kerusakan Hati.
- Alodokter. (2016). Sakit Gigi Berlubang, Ini Penanganannya.
- Anditta, S. W. R. (2022). Pengaruh aplikasi topikal ekstrak etanol daun beluntas (*Pluchea indica*) 70% terhadap jumlah sel inflamasi pada proses penyembuhan luka gingiva tikus Wistar. Universitas Gadjah Mada.
- Bhimantoro, F. A. (2024). *Waspada Diabetes Gestasional yang Mengancam Ibu maupun Janin*. Rumah Saki Pondok Indah Group.
- Bidan Power. (2023). Keputihan ada 2 macam
- Clinic, C. (2023). *Diabetes*. myclevelandclinic.
- Conservation, S. (n.d.). *Beluntas*. Socvindo Conservation. Diambil 26 April 2025
- Derma, C. (2024). *Jarang Disadari! Penuaan Dini pada Wajah*. Dermatology & Aesthetic Center
- Dunia, E. (n.d.). *Beluntas*. Universitas STEKOM | STIE STEKOM Kelas Karyawan. Diambil 26 April 2025.
- Firdaus, M. (2024). *Kenali 8 Faktor Risiko Kanker Otak*. Siloamhospitals.
- Fitriansyah, M. I., & Indradi, R. B. (2018). Review: Profil Fitokimia dan Aktivitas Farmakologi Baluntas (*Pluchea indica* L.). *Farmaka*, 16(2), 337–346.
- Fatma Roisatin Nadhiroh. (2022, 6 Juli). 5 Resep Daun Beluntas, Pilihan Pendamping Nasi yang Menyehatkan. IDN Times. </p> Sumber: www.kontan.co.id
- Halodoc. (n.d.-a). *Kanker Prostat*. halodoc. Diambil 26 April 2025.
- Halodoc. (n.d.-b). *Rematik*. halodoc. Diambil 26 April 2025.
- Halodoc. (2021). *9 Faktor Risiko Serangan Jantung yang Sering Diabaikan*. halodoc.
- Halodoc. (2022). *Berapa Jumlah Gigi Orang Dewasa? Ini Penjelasannya*. halodoc.

- Halodoc. (2024). *Ini 5 Penyebab Bau Badan dan Cara Ampuh Mengatasinya*. halodoc.
- Halodoc. (2025a). *Daun Beluntas: Kandungan Nutrisi dan Manfaatnya untuk Kesehatan*. halodoc.
- Halodoc. (2025b). *Faktor Risiko Ambeien (Wasir)*. Halodoc. (2025c). *Fungsi Hati*.
- Hawkes, N. (2019). High levels of bad cholesterol in early middle age are linked to CVD risk decades later, study finds. *BMJ: British Medical Journal*, 367(l6814).
- Hellosehat. (n.d.). *Gula Darah Puasa, Ini Nilai Normal dan Prosedur Tesnya*
- Hospital, P. (n.d.). *Gejala Karies Gigi dan Solusi Perawatannya*. persadahospital. Diambil 26 April 2025,
- Hospitals, T. M. S. (2024a). *Anatomi Sistem Reproduksi Wanita - Fungsi dan Cara Kerjanya*. Siloamhospitals.
- Hospitals, T. M. S. (2024b). *Beberapa Cara Menghilangkan Bau Badan, Efektif dan Aman*. Siloamhospitals.
- Hospitals, T. M. S. (2024c). *Mengenal 8 Fungsi Hati Manusia & Jenis-Jenis Pemeriksaannya*. Siloamhospitals.
- Hati, N. M., Triyandi, R., S, M. F. W., Andrifianie, F., Iqbal, M., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2024). Penelusuran Potensi Antioksidan dalam Beragam Ekstrak Daun Tanaman Obat di Indonesia. *Medula*, 14, 876–884.
- Halodoc. (2021). *Kanker - Gejala, Penyebab, dan Pengobatan*
- Institute, N. C. (2024). *The Genetics of Cancer Is cancer a genetic disease?* NIH: National Cancer Institute.
- iStockphoto. (n.d.). Tahapan Kerusakan Hati Penyakit Hati
- Infosehatkoe. (2015). *Rematik*
- Keluarga, M. (2024). *11 Gejala Kanker Paru yang Berbahaya dan Cara Diagnosisnya*. Mitra Keluarga.
- Kumpanan. (2022). *Tempat Hidup Pohon Beluntas dan Manfaatnya*. kumpanan.

- Kumaran. (2025). *Struktur Hati dan Fungsinya dalam Tubuh Manusia*. kumaran.
- Kamilatunnuha, H., & Cahyanto, T. (2024). Etnobotani Tumbuhan Beluntas (*Pluchea Indica*) sebagai Tanaman Obat di Kampung Bojong Salam, Kecamatan Banyuresmi Garut. *Jurnal Ilmu Tanaman, Sains Dan Teknologi Pertanian*, 1.
- Konten Grid. (2025, 18 Maret). Cara Mengolah Daun Beluntas untuk Keputihan, Apa Itu?. \ health.grid.id
- Konsultasi Kedokteran. (2014). Pengobatan Bau Badan Berdasarkan Penyebabnya
- Kamilatunnuha, H., & Cahyanto, T. (2024). Etnobotani Tumbuhan Beluntas (*Pluchea Indica*) sebagai Tanaman Obat di Kampung Bojong Salam, Kecamatan Banyuresmi Garut. Mikrobi: *Jurnal Ilmu Tanaman, Sains Dan Teknologi Pertanian*, 1(3), 53-64. doi: 10.62951/mikroba.v1i3.154
- Kompas TV. (2024, 27 Januari). 3 Air Rebusan Daun untuk Membantu Mengatasi Sakit Pinggang.
- Kalurahan Putat. (2020, November 21). 8 Manfaat Daun Beluntas yang Tak Terduga.
- Liputan6. (2024). *15 Manfaat Daun Beluntas: Apa Manfaat Daun Beluntas untuk Kesehatan?* Liputan6.
- Medis, T. K. (2024). *10 Ciri-Ciri Kanker Payudara Stadium Awal hingga Ganas*. Ciputra Hospital Enhancing Life.
- Maryuni, Handayani, L., & Trustisari, H. (2024). *BUTATING Buku Pintar Cegah Stunting*.
- Makarim, F. R. (Ditinjau oleh). (2025, 26 Februari). Daun Beluntas: Kandungan Nutrisi dan Manfaatnya untuk Kesehatan.
- Natural Farm Indonesia. (n.d.). Apa itu Obesitas? Kenali Gejala dan Cara Mengatasinya!
- Panuganti, K. K., Nguyen, M., & Kshirsagar, R. K. (2023). *Obesity*. NIH: National Cancer Institute. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK459357/>

- Purwoko, S. A. (2022). *12 Gejala Kanker yang Perlu Anda Waspadai Segini Mungkin*. hellosehat.
- Prasanda, A. (2023, 10 Januari). 11 Manfaat Daun Beluntas untuk Kesehatan Tubuh. Ditinjau oleh D. Novita.
- Pngtree. (2021). Arterial Cholesterol Blockage
- Rutin Konsumsi Daun Beluntas Bikin Miss V Bersih dan Cegah Penuaan Dini. (2023)
- Ramadhany, D. R. (2022, 28 September). Daun Beluntas, Ini 6 Manfaatnya untuk Pengobatan Alami. Ditinjau oleh P. L. Goentoro.
- Septiana, T. (2024). *Cara Membuat Rebusan Daun Beluntas Buat Turunkan Kolesterol & Gula Darah Tinggi*. Kontan.co.id.
- Sibarani, V. R., Wowor, P. M., & Awaloei, H. (2013). Uji Efek Analgesik Ekstrak Daun Beluntas (*Pluchea indica* (L.) Less.) PADA MENCIT (*Mus musculus*). *Jurnal E-Biomedik*, 1(1), 621–628.
- Sukaryana, Y., & Priabudiman, Y. (2017). Pengaruh Pemberian Ekstrak Daun Beluntas (*Pluchea indica* L) terhadap Total Kolesterol Darah Broiler. Sulistiowati, T. (2023, 13 September). Mengobati Rematik, Sederet Manfaat Beluntas untuk Kesehatan. <p>Mengobati rematik, ini manfaat beluntas untuk kesehatan.
- Siloam Hospitals. (n.d.). Mengenal Stadium Wasir. Saintif. (2020). Gambar Jantung + Penjelasan Fungsi, Cara Kerja, dan Penyakit Jantung.
- Sirichaiwetchakoon, K., Lowe, G. M., & Eumkeb, G.* (2020). The free radical scavenging and anti-isolated human LDL oxidation activities of *Pluchea indica* (L.) Less. tea compared to green tea (*Camellia sinensis*). *BioMed Research International*, 2020, 1-12.
- Tim RS Pondok Indah. (2024). *Waspadai Keputihan Tidak Normal dan Tangani Segini Mungkin*. Rumah Saki Pondok Indah Group.

- Ulakan, P. (2021). *Biasakan Dan Terapkan Hidup Sehat Dengan Ramuan Tradisional*.
- Ummah, M. S. (2019). Tanaman Obat Keluarga Warisan Leluhur. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1).
- uDocz. (n.d.). *Exposición - TBC Diagnóstico Y Tratamiento -*
- Verizarie, R. (2019). *8 Manfaat Daun Beluntas yang Tak Terduga*. doktersehat.
- Webadmin. (2024). *Kenali Diabetes Lebih Dekat: Gejala, Penyebab, dan Pentingnya Pemeriksaan Rutin*. Kemenkes Labkesmas Makassar I.
- WHO. (2024). *Obesity and overweight*. World Health Organization.
- Wahyuningsih, S., Ndaso, I. S., & Allah, A. I. (2023). *pasta gigi ekstrak daun beluntas (pluchea indica l.) sebagai antibakteri toothpaste of beluntas leaves extract (Pluchea indica L.) AS Antibacterial*. 10(1), 19–26.
- Wijaya, S., & Setiawan, H. K. (2023). Morphology Profile, Anatomy and Phytochemistry of Beluntas Leaves (*Pluchea indica*). *Jurnal Tumbuhan Obat Indonesia*.
- Yogyakarta, R. S. G. dan M. U. M. (2021). *Penyebab Gigi berlubang*.

Tumbuhan Liar Dengan Segudang Manfaat: *Daun Beluntas*

Tanaman beluntas (*Pluchea indica*) dikenal sebagai tumbuhan liar yang kaya manfaat bagi kesehatan. Buku ini mengulas secara ringkas namun mendalam tentang asal-usul, morfologi, kandungan aktif, serta beragam khasiat daun beluntas — mulai dari menurunkan kolesterol, mengatasi bau badan, untuk mencegah terjadinya kanker, mencegah kerusakan organ hati, untuk mendukung pengobatan TBC, mengobati rematik, mencegah gigi berlubang, mengobati wasir, untuk mengontrol kadar gula darah, meningkatkan kesehatan jantung, mengatasi keputihan yang berlebihan, untuk obesitas, mencegah penuaan dini, untuk mengatasi nyeri pinggang. Dengan bahasa sederhana dan dilengkapi cara pengolahan praktis, buku ini menjadi panduan bermanfaat bagi siapa pun yang ingin mengenal potensi obat herbal alami Indonesia sebagai solusi kesehatan sehari-hari.



Bali Nusa Creative
Anggota IKAPI (044/BAI.2024)
Kuta Selatan - Badung Bali
Telp: +62 881 0269 24588 / +62 852 8057 8578
E-mail: balinusacreative@gmail.com
www.balinusacreative.com

EISBN: 978-634-7224-82-8 (PDF)



9

786347

224910