

# MENGATASI BATUK DENGAN RAMUAN HERBAL

Oleh : Prof. H.M. Hembing Wijayakusuma

Batuk merupakan gangguan yang umum dan sering dialami oleh semua orang. Gangguan ini merupakan reaksi tubuh untuk mengeluarkan benda asing yang masuk ke dalam tubuh. Reflek batuk dapat disebabkan rangsangan tertentu seperti debu, asap rokok, polusi udara, dan bau-bauan. Juga karena perubahan suhu yang mendadak, alergi, atau karena infeksi oleh virus dan bakteri. Benda-benda asing tersebut berubah menjadi lendir di saluran pernapasan, kemudian otot-otot tubuh berusaha mengeluarkan lendir tersebut hingga terjadilah batuk. Apabila substansi asing tersebut dapat dikeluarkan maka batuk akan berhenti. Dengan demikian batuk dapat berfungsi untuk membersihkan saluran pernafasan dari zat-zat perangsang dan partikel-partikel infeksi sehingga merupakan salah satu mekanisme pertahanan tubuh. Namun batuk yang berlebihan atau terjadi terus menerus menunjukkan adanya suatu gangguan dalam tubuh terutama di saluran pernafasan.

Batuk bukan merupakan gangguan tersendiri, keberadaannya seringkali merupakan gejala adanya penyakit lain, yang paling sering adalah karena infeksi saluran pernafasan atas seperti flu dan pilek. Selain itu, juga dapat disebabkan adanya penyakit bronkhitis, sinusitis, asma, alergi, radang paru-paru, TBC paru, dan lain-lain. Gangguan batuk sering timbul pada saat pergantian musim (pancaroba) atau pada musim hujan dan cuaca dingin. Hal ini karena virus dan bakteri lebih tahan pada suhu yang dingin. Selain itu, pada saat musim pancaroba kekebalan tubuh kita juga cenderung menurun sehingga mudah terkena serangan virus dan bakteri penyebab batuk, flu dan pilek.

Batuk biasanya dibedakan menjadi dua jenis yaitu batuk yang produktif atau mengeluarkan dahak serta batuk yang tidak produktif atau batuk kering. Kedua jenis batuk tersebut dapat bersifat akut atau kronis. Batuk akut adalah batuk yang berlangsung kurang dari 3 minggu, dan terjadi dalam 1 episode. Batuk jenis ini biasanya timbul secara tiba-tiba dan seringkali disebabkan oleh flu, pilek, sinusitis atau alergi. Sedangkan batuk kronis adalah batuk yang terjadi lebih dari 3 minggu, biasanya disebabkan oleh penyakit bronkhitis, asma, TBC paru, atau batuk rejan .

Seringkali dalam pengobatan batuk banyak orang yang minum obat antibiotik tanpa resep dokter. Padahal apabila batuk tersebut disebabkan oleh virus seperti batuk influenza, pemberian antibiotik akan sia-sia karena antibiotik tidak dapat membunuh virus. Antibiotik berkhasiat membunuh kuman/bakteri jadi hanya digunakan apabila batuk disebabkan oleh infeksi bakteri. Pemberian antibiotik yang sembarangan tersebut dapat menyebabkan tubuh lama kelamaan akan kebal/resisten terhadap antibiotik dan sistem imun menjadi menurun.

Batuk sering dianggap kebanyakan orang sebagai gangguan yang ringan dan bisa berhenti sendiri, padahal bukan tidak mungkin merupakan gejala adanya penyakit yang lebih serius. Waspadailah apabila batuk berkepanjangan, disertai dengan suhu tubuh tinggi atau mengeluarkan dahak yang berwarna kuning kehijauan yang menandakan adanya infeksi sekunder, disertai keringat dingin pada malam hari (gejala TBC paru), dan batuk berdarah yang mengindikasikan adanya luka atau infeksi dalam tubuh. Melalui percikan batuk, mikroba patogen penyebab infeksi dapat tersebar dan menularkan penyakitnya pada orang lain. Oleh karena itu, pada saat terserang batuk sebaiknya menggunakan masker untuk menghindari penularan pada orang lain.

Untuk menghindari datangnya batuk atau mencegah agar tidak semakin parah dan mempercepat penyembuhannya, berikut beberapa hal yang harus diperhatikan :

- menghentikan kebiasaan merokok dan jauhi asap rokok dari orang lain.
- Jika mudah alergi, hindari hal-hal yang dapat memicunya seperti debu, bulu binatang, asap, dan jangan menggunakan kipas angin
- Hindari makanan yang digoreng/berminyak, manis, pedas, minuman dingin/es, kafein dan alkohol.
- Konsumsi makanan yang bergizi dan seimbang untuk membantu meningkatkan daya tahan tubuh.
- Minum minuman panas seperti teh jahe atau jeruk panas untuk membantu melegakan tenggorokan. Hirup uap panas dari wadah yang berisi air panas/mendidih.
- Istirahat dan tidur yang cukup.

Herbal yang dapat digunakan untuk membantu mengatasi batuk diantaranya bersifat menghangatkan dan mempunyai efek/khasiat meredakan batuk (antitussive), peluruh dahak (expectorant), penurun panas (antipiretik), anti-infeksi, antiradang (anti-inflamasi), dan merangsang imunitas/daya tahan tubuh (imunostimulator).

**Berikut beberapa tumbuhan obat yang dapat digunakan untuk mengatasi batuk .**

**1.Daun sirih (Piper betle L.)**

Khasiat : menghentikan batuk (anti-tussive), mengurangi peradangan, antiseptik, antijamur, menghilangkan gatal.

**2.Jahe (Zingiber officinale Rosc.)**

Khasiat : menghangatkan pernafasan, peluruh dahak, antiradang. Untuk batuk karena flu, pilek dan masuk angin.

**3.Kencur (Kaempferia galanga L.)**

Khasiat : peluruh dahak, meredakan batuk.

**4.Kulit Jeruk Mandarin (Citrus nobilis Lour.)**

Khasiat : peluruh dahak, antiasma

**5.Sambiloto (Andrographis paniculata Nees.)**

Khasiat : antiradang, anti-infeksi, menurunkan panas, analgetik, menetralkan material toksik/racun, merangsang imunitas tubuh. untuk batuk flu, bronkhitis, TBC paru, radang paru, batuk rejan

**6.Pegagan (Centella asiatica Urb.)**

Khasiat : anti-infeksi, antibakteri, menurunkan panas, menetralkan materal toksik. untuk batuk flu, bronkhitis, flek paru, radang paru, batuk rejan

**7.Daun Saga (Abrus precatorius L.)**

Khasiat : antiradang, menurunkan panas.

**8.Umbi bunga lili/pahap (Lilium sp.)**

Khasiat : meredakan batuk, antihistamin, meredakan asma, batuk darah.

**9.Daun Mentha (Mentha sp)**

Khasiat : meredakan batuk, peluruh dahak.

**10.Jeruk nipis (Citrus aurantifolia Swingle.)**

Khasiat : meredakan batuk, peluruh dahak, antioksidan.

**Berikut beberapa contoh ramuan herbal untuk membantu mengatasi batuk.**

- 10 gram jahe + 10 gram kulit jeruk mandarin kering + 10 gram daun mentha + 20 gram kencur, dicuci bersih dan diiris-iris, direbus dengan 400 cc air hingga tersisa 200 cc, setelah hangat disaring, tambahkan air perasan jeruk nipis dan madu, diminum. (untuk batuk berdahak, batuk pilek, flu, masuk angin, melegakan tenggorokan)
- 30 gram pegagan segar + 15 gram daun saga segar, dicuci bersih, direbus dengan 600 cc air hingga tersisa 300 cc, disaring, tambahkan gula batu secukupnya, diminum 2 kali sehari, masing-masing 150 cc. (untuk batuk kering, batuk darah, bronkhitis akut, demam, sakit tenggorokan)
- 7-10 lembar daun sirih dan 2 siung bawang putih, direbus dengan 500 cc air hingga tersisa 300 cc, disaring, tambahkan madu atau gula batu, diminum 2 kali sehari. (untuk batuk disertai gatal tenggorokan, bronkhitis akut)
- 10-15 gam sambiloto kering + 30 gram umbi bunga lili/pahap + 15 gram pegagan kering, direbus dengan 600 cc air hingga tersisa 300 cc, disaring, tambahkan madu secukupnya, diminum 2-3 kali sehari. (untuk TBC paru disertai batuk dan batuk darah, bronkhitis, batuk rejan, radang paru)

**Catatan:** pilih salah satu resep yang sesuai.

Disarankan tetap konsultasi ke dokter terutama bila batuk berkepanjangan atau serius.

<http://cybermed.cbn.net.id/cbprtl/cybermed/detail.aspx?x=Hembing&y=cybermed|0|0|8|115>