

# Mengatasi Pembesaran Kelenjar Prostat (Prostat hipertrofi) dengan Herbal

Oleh : Prof. H.M. Hembing Wijayakusuma

Prostat merupakan sebuah kelenjar pada pria yang terletak pada pangkal zakar, mengelilingi leher kandung kemih dan urethra (saluran kemih bagian luar). Prostat terdiri dari kelenjar sekretori yang menghasilkan cairan pada sel mani sewaktu dikeluarkan. Pada waktu seorang pria mencapai pubertas, maka kelenjar tersebut mulai membuat cairan itu. Sesuai dengan penambahan usia yang semakin tua, seorang pria dapat mengalami pembesaran prostat dan meradang.

Sekitar 20 % lelaki pada usia 50 tahun kemungkinan pernah mengalami pembengkakan prostat, dan pada usia 80 tahun kemungkinannya dapat mencapai 80%. Faktor penyebab dari adanya pembengkakan prostat berkaitan dengan penambahan umur serta perubahan hormonal, yaitu adanya aktivitas hormon testosteron yang diubah menjadi hormon dehidrostestosteron di dalam sel prostat, kemudian zat tersebut bereaksi dengan RNA di dalam inti sel sehingga terjadi sintesa protein yang menyebabkan pembesaran prostat. Prostat hipertrofi juga berkaitan dengan adanya radang, penyumbatan arteri, tumor, atau gangguan metabolisme.

Prostat hipertrofi merupakan kondisi pertumbuhan kelenjar prostat yang berlebihan. Pembengkakan kelenjar prostat yang cukup besar dapat menekan sampai ke kandung kemih dan uretra sehingga terjadi penyempitan uretra. Keadaan tersebut dapat menghambat (obstruksi) aliran urin dan selanjutnya dapat menyebabkan kerusakan pada ginjal. Selain itu, pembesaran prostat juga dapat membentuk kantong dari kandung kemih sehingga sewaktu buang air seni masih ada yang tertinggal di dalam kandung kemih, urin yang tertinggal ini dapat membentuk batu atau kista.

Sejumlah laki-laki dapat mengalami pembesaran prostat tanpa merasakan gejala, terutama pada tahap awal. Namun secara umum, seseorang yang mengalami pembesaran prostat menunjukkan sejumlah gejala yang berkaitan dengan pengeluaran air seni, yaitu :

- selalu ingin buang air kemih dan frekuensinya bertambah, siang maupun malam hari.
- proses pembuangan air kemih tertunda karena sukar dikeluarkan pada saat akan memulai pengeluaran.
- air kemih keluar secara menetes dan pengeluaran terjadi berulang kali.
- pengosongan kandung kemih tidak tuntas.
- Penurunan tekanan dan jumlah pengeluaran air kemih.
- terasa ngilu pada pangkal alat kelamin.
- adanya infeksi saluran urin yang ditandai dengan rasa perih dan seperti terbakar ketika buang air kemih.
- Apabila hambatan (obstruksi) terjadi lebih parah, maka pengeluaran air kemih terjadi lebih sering dan tidak teratur sehingga sering bangun tengah malam untuk buang air kemih. Kadang-kadang terdapat darah dalam urin karena pecahnya pembuluh darah. Keadaan yang lebih buruk dapat menimbulkan komplikasi yang serius seperti terjadi pendarahan, pembesaran prostat berlanjut menjadi infeksi, dan fungsi ginjal mengalami penurunan sehingga dapat mengakibatkan gagal ginjal.

Beberapa herbal/tumbuhan obat yang dapat digunakan untuk pengobatan gangguan prostat diantaranya mempunyai khasiat/fungsi sebagai antibiotik atau antiradang, anti-infeksi, menghilangkan pembengkakan, peluruh kemih (diuretik), dan meredakan rasa sakit (analgetik).

**Berikut beberapa herbal untuk mengatasi pembesaran dan peradangan prostat, antara lain :**

## **1. Tomat (*Solanum lycopersicum*)**

cara pemakaian ; buah tomat secukupnya direbus setengah matang lalu dijus/diblender, minum setiap hari secara teratur.

## **2. Sambiloto (*Andrographis paniculata* Nees.)**

khasiat : sebagai antiradang/antibiotik, menghilangkan bengkak, meredakan sakit (analgetik).

## **3. Akar Alang-Alang (*Imperata cylindrica* [L.] Beauv.)**

khasiat : sebagai peluruh kemih (diuretik), antiradang, menghentikan pendarahan

## **4. Kumis Kucing (*Orthosiphon aristatus* Miq.)**

khasiat : antiradang, peluruh kemih, menghancurkan batu saluran kemih.

**5. Meniran (*Phyllanthus urinaria* L.)**

khasiat : antiradang, peluruh kemih, penurun panas

**6. Daun Sendok (*Plantago major* L.)**

khasiat : antiradang, peluruh kemih, menghentikan pendarahan pada urin

**7. Krokot (*Portulaca oleraceae* L.)**

khasiat : menghilangkan rasa sakit (analgetik), antiradang, peluruh kemih (diuretik), menghilangkan bengkak dan melancarkan sirkulasi darah.

**8. Pegagan (*Centella asiatica*)**

khasiat : anti-infeksi, peluruh kemih, penurun panas

**9. Daun Dewa (*Gynura segetum* [Lour.] Merr.)**

khasiat : menghilangkan bekuan darah dan pembengkakan, meningkatkan sirkulasi dan menghentikan pendarahan.

**10. Rumpun Lidah Ular (*Hedyotis diffusa*)**

khasiat : antiradang, antikanker, peluruh kemih, meningkatkan sirkulasi darah.

**Berikut contoh ramuan herbal untuk gangguan prostat**

**Resep 1.**

Bahan :

60 gram akar alang-alang segar (30 gram kalau kering)

15 gram sambiloto kering

30 gram tumbuhan kumis kucing kering

Cara pemakaian :

Semua bahan dicuci dan direbus dengan 800 cc air hingga tersisa 400 cc, disaring, diminum airnya 2 kali sehari, setiap kali minum 200 cc.

**Resep 2.**

Bahan :

30 gram pegagan segar (15 gram kering)

30 gram meniran segar (15 gram kering)

30 gram daun dewa segar (15 gram kering)

Cara pemakaian :

Semua bahan dicuci dan direbus dengan 800-1000 cc air hingga tersisa 400 cc, disaring, diminum airnya 2 kali sehari, setiap kali minum 200 cc.

**Resep 3.**

Bahan :

100 gram krokot hijau segar (30 gram kering)

30 gram daun sendok segar (15 gram kering)

30 gram rumput lidah ular kering

Cara pemakaian :

Semua bahan dicuci dan direbus dengan 1000 cc air (1 liter) hingga tersisa 400 cc, disaring, diminum airnya 2 kali sehari, setiap kali minum 200 cc.

Keterangan : rumput lidah ular dapat dibeli di toko obat Tionghoa dengan nama Bae hua she she cao, atau dapat diganti oleh rumput mutiara.

**Catatan :**

Pilih salah satu resep dan lakukan secara teratur.

Untuk perebusan gunakan periuk tanah, panci kaca/pyrex atau panci enamel.

Keluhan yang serius disarankan untuk konsultasi ke dokter.

\*\*\* konsumsi selalu jus tomat : 2-3 buah tomat direbus hingga setengah matang, dijus, lalu diminum. lakukan setiap hari secara teratur.

<http://cybermed.cbn.net.id/cbprtl/cybermed/detail.aspx?x=Hembing&y=cybermed|0|0|8|108>