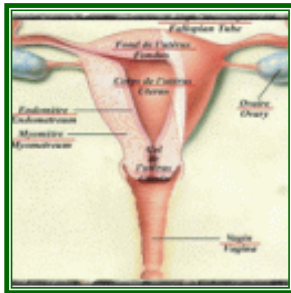


APLIKASI HERBAL DALAM KESEHATAN REPRODUKSI PEREMPUAN

Sidi Aritjahja

LATAR BELAKANG



Kesehatan reproduksi perlu di perhatikan, baik laki-laki maupun perempuan, namun yang dijadikan fokus adalah organ reproduksi perempuan karena banyaknya penyakit yang dapat mengenai organ reproduksi perempuan. Pada umumnya kesehatan reproduksi terganggu di karenakan masalah-masalah yang tidak diduga.

Organ reproduksi perempuan secara anatomis terlindungi dan terletak di antara tulang panggul dan tulang kemaluan. Di samping itu posisinya telah dibuat sedemikian rupa sehingga tidak ada cairan yang dapat menggenang didalamnya. Organ reproduksi perempuan merupakan tabung terbuka dengan vagina sebagai mulutnya, sehingga merupakan port d'entry dari berbagai kontaminasi. Baik air, udara, pakaian mau pun dari alat kelamin laki-laki (bagi yang bersuami). Meski pun di dalam organ tersebut terdapat antibodi khusus yang dapat melindungi dari berbagai kontaminasi dari luar, namun tidak dapat sepenuhnya untuk melindungi. Hal inilah yang mengakibatkan organ reproduksi perempuan mudah mengalami gangguan kesehatan, baik infeksi akut mau pun kronis.

Salah satu penyakit yang sering menyerang kesehatan reproduksi perempuan adalah kanker serviks. Kanker leher rahim (serviks) merupakan kanker pembunuh perempuan nomor dua di dunia setelah kanker payudara. Di Indonesia, kanker leher rahim bahkan menduduki peringkat pertama. Kanker serviks yang sudah memasuki stadium lanjut sering menyebabkan kematian dalam waktu yang relatif cepat. Serviks atau leher/mulut rahim merupakan bagian ujung bawah rahim yang menonjol ke liang sanggama (vagina). Kanker leher rahim berkembang secara bertahap, tetapi progresif.

KESEHATAN REPRODUKSI PEREMPUAN

Kesehatan reproduksi perempuan tidak dapat dipisahkan dari kesehatan organ reproduksinya. Kondisi organ reproduksi yang tidak sehat sering mengakibatkan gangguan hasil reproduksi itu sendiri. Beberapa hal yang sering mengakibatkan gangguan kesehatan reproduksi perempuan diantaranya adalah infeksi (vagina, rahim, mulut rahim, saluran indung telur dan indung telur), gangguan hormon, adanya pertumbuhan massa tumor (jinak, ganas), sumbatan kelenjar dan kelainan bentuk (rahim, saluran indung telur, vagina).

Infeksi pada organ reproduksi perempuan umumnya akan menghasilkan cairan (fluor albus) dan mengakibatkan peningkatan keasaman cairan di rahim mau pun vagina. Hal ini berakibat iritasi berkepanjangan pada organ reproduksi

tersebut, sehingga akan meningkatkan kesulitan untuk mendapat keturunan. Juga menyebabkan nyeri menstruasi yang berkepanjangan. Infeksi dan iritasi berkepanjangan juga dapat meningkatkan resiko terjadinya pertumbuhan massa tumor.

Gangguan hormon mengakibatkan gangguan siklus menstruasi, sehingga dapat mengganggu pematangan sel telur. Seringkali perempuan yang mengalami gangguan hormonal mengeluh sering terlambat menstruasi/siklus menstruasi memanjang. Bahkan tidak sedikit yang sampai beberapa bulan bahkan beberapa tahun tidak mengalami menstruasi.

Pertumbuhan massa tumor sering menyebabkan nyeri menstruasi dan terjadinya perdarahan banyak sewaktu haid mau pun di luar masa haid. Tumor yang paling sering terjadi adalah tumor ganas pada mulut rahim/kanker serviks. Beberapa hal yang dianggap menjadi penyebab penyakit yang mengganggu kesehatan reproduksi ini adalah:

Pertama: hubungan seks pada usia muda atau pernikahan usia muda. Faktor ini merupakan faktor resiko utama. Semakin muda seorang perempuan melakukan hubungan seks, semakin besar resiko untuk terkena kanker serviks. Berdasarkan penelitian para ahli, perempuan yang melakukan hubungan seks pada usia kurang dari 17 tahun mempunyai resiko 3 kali lebih besar dari pada yang melakukannya pada usia lebih dari 20 tahun.

Kedua: berganti-ganti pasangan seksual. Perilaku seksual dengan berganti-ganti pasangan seks akan meningkatkan penularan penyakit kelamin. Penyakit yang ditularkan seperti infeksi human papilloma virus (HPV) telah terbukti dapat meningkatkan timbulnya resiko kanker serviks, penis dan vulva. Resiko terkena kanker serviks menjadi 10 kali lipat pada perempuan yang mempunyai pasangan seksual 6 orang atau lebih. Di samping itu, virus herpes simpleks tipe-2 dapat menjadi faktor pendamping.

Ketiga: merokok. Perempuan perokok memiliki resiko 2 kali lebih besar terkena kanker serviks dibandingkan perempuan bukan merokok. Penelitian menunjukkan, lendir serviks pada perempuan perokok mengandung nikotin dan zat-zat lainnya yang ada di dalam rokok. Zat-zat tersebut akan menurunkan daya tahan serviks di samping itu merupakan ko-karsinogen infeksi virus.

Keempat: penggunaan kontrasepsi oral jangka panjang. Menggunakan obat oral pengontrol kelahiran untuk waktu yang lama (5 tahun atau lebih) dapat meningkatkan risiko kanker leher rahim di antara perempuan dengan infeksi HPV.

Kelima: kehamilan yang sering/terlalu banyak anak. Studi-studi menyarankan bahwa melahirkan banyak anak-anak dapat meningkatkan risiko kanker leher rahim diantara perempuan dengan infeksi HPV.

Keenam: penyakit menular seksual. Perempuan dengan banyak mitra seksual mempunyai risiko yang lebih tinggi terkena kanker leher rahim. Perempuan

berhubungan seksual dengan pria yang mempunyai banyak mitra seksual berisiko lebih tinggi terkena kanker leher rahim. Pada kedua kasus tersebut, risiko terkena kanker leher rahim lebih tinggi karena perempuan ini mempunyai resiko infeksi HPV yang lebih tinggi dari rata-rata.

MENJAGA KESEHATAN REPRODUKSI PEREMPUAN



Cara menjaga kesehatan vagina bagi kaum hawa agar selalu sehat. Merawat vagina agar selalu bersih setiap saat harus diperhatikan untuk menghindari segala macam penyakit kelamin, kanker serviks atau kanker leher rahim. Untuk setiap perubahan abnormal pada vagina dapat merupakan tanda awal adanya masalah vagina. Perubahan frekuensi buang air kecil, sensasi rasa terbakar ketika buang air kecil dan vagina mengeluarkan bau dan cairan, merupakan tanda atau gejala paling penting dari permasalahan vagina.

Kondisi abnormal vagina secara signifikan dapat mempengaruhi kesehatan reproduksi dan seksual. Oleh karena itu, dengan selalu menjaga kesehatan dan kebersihan organ reproduksi perempuan tersebut dapat mencegah terjadinya masalah pada vagina.

Ada beberapa tips bagi perempuan untuk menjaga kesehatan dan kebersihan vagina yang harus diketahui :

1. **Selalu gunakan celana dalam berbahan katun.** Katun adalah bahan kain terbaik yang sesuai untuk semua jenis kulit. Dengan menggunakan celana dalam berbahan katun, memungkinkan organ genital perempuan untuk menghirup udara yang segar dan selalu membantunya agar tetap kering.
2. **Hindari hubungan seksual bila Anda memiliki gejala-gejala infeksi pada vagina.** Infeksi vagina biasanya disebabkan oleh ragi (jamur) dan menimbulkan gatal dan sakit di vagina. Infeksi tersebut terkadang menyebabkan nyeri atau rasa seperti terbakar ketika buang air kecil atau berhubungan intim. Untuk menghindari penyebaran dan memperparah infeksi, sebaiknya jauhi hubungan seksual selama tanda-tanda infeksi masih ada atau terasa.
3. **Banyak makan sayur dan buah untuk mencegah infeksi vagina.** Selalu menambahkan buah dan sayuran pada menu makanan harian. Sayur dan buah yang kaya serat serta antioksidan tidak cuma membantu mencegah infeksi ragi vagina, tapi juga membantu menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan.
4. **Hindari penggunaan bahan kimia untuk daerah vagina.** Usahakan agar tidak memakai produk tertentu contohnya seperti sabun deodoran, lotion dan produk kesehatan feminim lainnya yang bisa menimbulkan iritasi pada organ di vagina. Apalagi jika mempunyai alergi dengan bahan-bahan kimia.
5. **Jangan menggaruk organ intim.** Jangan pernah menggaruk bila mengalami gatal atau iritasi pada organ vagina. Cobalah dengan memakai

kain katun lembut dan air hangat untuk lebih baik. Hal ini untuk menghindari infeksi ke organ lain pada vagina.

6. **Jangan memakai jelly atau minyak berparfum untuk pelumas vagina.** Jelly petroleum atau minyak berparfum yang dipakai untuk pelumas vagina bisa menimbulkan perkembangbiakan bakteri di dalam dan di sekitar vagina.
7. **Jaga kebersihan selama mengalami menstruasi.** Kebersihan pada saat siklus menstruasi sangat penting agar terhindar dari masalah vagina. Jangan menggunakan pembalut yang beraroma dan mengandung gel, karena akan menjadi **penyebab iritasi** dan gatal pada vagina. Selain itu, selalu menjaga daerah vagina tetap bersih dan kering. Tukar pembalut jika terdapat gumpalan darah di atas pembalut, yang bisa menjadi tempat perkembangbiakan bakteri dan jamur.
8. **Basuh vagina dengan air bersih dan mengalir.** Agar terhindar dari masuknya bakteri dan jamur, basuhlah organ intim dengan air bersih dari arah depan ke belakang (vagina ke anus). Selain itu, selalu pakai air yang mengalir atau berasal dari kran jika berada di toilet umum.
9. **Keringkan setelah buang air kecil atau besar.** Setelah selesai buang air kecil atau besar, biasakan selalu mengeringkan organ intim dengan tisu atau handuk yang bersih. Hal ini bisa menghindari atau mengurangi resiko perkembangbiakan bakteri di dalam dan sekitar vagina.

Makanan untuk Kesehatan Perempuan

Tomat. Seperti diketahui, buah merah ini kaya akan kandungan likopen yang berperan penting dalam menangkal kanker payudara dan leher rahim. Bahkan pada sebuah studi ditunjukkan konsumsi tomat dapat menyehatkan jantung. Setelah mengamati hampir 40.000 wanita, para peneliti asal Boston menyimpulkan, likopen juga melindungi jantung. Untuk meningkatkan kadar antioksidan dan likopen, disarankan untuk mengonsumsi tomat setelah dimasak.

Biji bunga flax. Biji flax (sejenis rami, seperti wijen, *Linum usitatissimum*) merupakan makanan yang kaya manfaat. Pada dasarnya flax terbagi dua varietas, yakni flax coklat dan kuning keemasan. Flax biasanya diolah untuk industri linen dan minyak biji rami. Para ahli dari Mayo Clinic menemukan, 40 gram biji rami dapat mengurangi gejala serangan panas yang kerap dialami wanita menopause. Beberapa laporan menunjukkan rami dapat menurunkan kolesterol "jahat" atau LDL dan trigliserida. Dalam studi di Cina diketahui manfaat tersebut lebih jelas pada wanita. Sementara itu pada flax coklat atau emas, memainkan peran dalam memerangi kanker payudara. Perempuan hamil dan ibu menyusui tidak disarankan untuk mengonsumsi biji rami.

Kubis. Banyak manfaat kesehatan yang dapat diperoleh dari sayuran ini, khususnya bagi perempuan. Kubis mengandung antioksidan seperti lutein dan zeaxanthin yang berfungsi dalam melindungi mata. Selain itu, kubis juga

mengandung vitamin K yang baik dalam pembangun tulang. Para peneliti menemukan bahwa perempuan yang makan diet kaya vitamin K, mempunyai risiko lebih rendah mengalami patah tulang pinggul.

Ikan salmon. Merupakan sumber omega-3 yang paling baik. Pada ibu hamil, studi menunjukkan bahwa minyak ikan (omega-3) turut membantu dalam mengatasi kesedihan pasca persalinan. Manfaat lain adalah meningkatkan fungsi sambungan saraf dalam otak janin.

Jus cranberry. Cranberry adalah obat alami yang dipercaya mampu mengobati infeksi saluran kemih ISK pada perempuan dan telah banyak direkomendasikan oleh para ahli. Buah ini mengandung antioksidan yang berfungsi mencegah bakteri menempel pada dinding kandung kemih, yang merupakan tempat berkembang biak bakteri dan menyebabkan infeksi. Temuan tersebut berdasarkan hasil studi terbaru yang menguji konsentrasi ekstrak cranberry. Dosis yang tepat: Bervariasi. Tapi sebaiknya minum jus cranberry yang 100 persen tawar (60 kalori per cangkir) untuk menghindari kelebihan gula.

Yogurt Yunani. Sebagian besar diantara kita mungkin belum banyak yang mengenal soal Yogurt Yunani. Yogurt ini memang berbeda dengan yogurt pada umumnya. Yogurt Yunani menawarkan dua kali lipat protein lebih baik (dibandingkan jenis yogurt lainnya) dengan sedikit gula. Rendahnya tingkat karbohidrat turut membantu kita menjaga gula darah tetap stabil. Selain itu, studi menunjukkan bahwa makanan dengan tingkat protein yang tinggi (30 persen kalori) membantu wanita dalam menurunkan berat badan dan memelihara otot.

Kacang kenari. Studi terbaru menunjukkan, hanya mengonsumsi dua ons kenari per hari membantu memperlambat perkembangan kanker payudara dan memperlambat pertumbuhan tumor (hasil uji coba pada tikus). Kenari mengandung antioksidan yang disebut pitosterol, dimana memiliki peran penting dalam melawan kanker. Bahkan lemak nabati omega 3 pada kenari ampuh mencegah pergantian tulang yang berlebihan yang membuat tulang kuat dan sehat.

Tanaman herbal untuk Kesehatan Perempuan



TAPAK DARA. *Catharanthus roseus* L. G. Don. Terdapat lebih dari 70 macam alkaloid pada seluruh bagian tanaman tapak dara, juga terdapat alkaloid antikanker, yaitu vinblastine dan leurocristine (vincristine). Bagian yang dipakai: Seluruh tanaman. Sifat dan khasiat terapi: aromatik, agak pahit dan dingin, antioksidan (antineoplastik), Penurun panas (anti pyretic), penyejuk (demulcent), penenang (sedative), bakteriostatik, thrombopoetic, menurunkan tekanan darah (hipotensi), memperlancar BAB (anticonstipatio), peluruh haid (emenagog), peluruh kencing (diuretic). Efek toksik: menekan mitosis sel, mengecilkan testis, mengganggu pematangan sel telur.



TEMU MANGGA. *Curcuma zedoaria*. Bagian yang dipakai: Rimpang. Sifat dan khasiat terapi: aromatik, bau dan rasa seperti mangga muda, menambah nafsu makan (stomachica), anti radang (anti inflammatory) saluran cerna, antioksidan kuat yang dapat menghambat dan mengganggu mitosis sel kanker dengan Ribosome in Activating Protein Penurun panas (anti pyretic), anti viral, bakteriostatik, pencahar (laxative), memacu metabolisme lemak, peluruh kentut (carminative). Efek toksik: mengganggu fungsi Pankreas.