**PEMBESARAN PROSTAT JINAK**

**(BENIGN PROSTATIC HYPERPLASIA/BPH)**

Pembesaran prostat jinak (BPH) adalah kondisi medis di mana kelenjar prostat membesar secara abnormal, tetapi tidak bersifat kanker. Kondisi ini umum terjadi pada pria lanjut usia dan dapat menyebabkan gangguan saluran kemih bawah (Lower Urinary Tract Symptoms/LUTS), seperti kesulitan buang air kecil, sering buang air kecil, atau aliran urine yang lemah. Meskipun tidak mengancam jiwa, BPH dapat menurunkan kualitas hidup jika tidak ditangani dengan baik.

**PENYEBAB PENYAKIT**

**A. Faktor Medis Modern:**

* Hormonal: Peningkatan kadar hormon dihidrotestosteron (DHT) dalam prostat menyebabkan pertumbuhan sel prostat.
* Usia Lanjut: Risiko meningkat seiring bertambahnya usia akibat perubahan hormonal dan metabolisme tubuh.
* Ketidakseimbangan Hormon: Penurunan testosteron relatif terhadap estrogen pada pria lanjut usia.
* Faktor Genetik: Riwayat keluarga dengan BPH meningkatkan risiko.
* Gaya Hidup: Obesitas, pola makan buruk, dan kurang aktivitas fisik dapat berkontribusi.

**B. Faktor Herbal & Thibb An-Nabawi:**

* Akumulasi Racun Tubuh: Disebabkan oleh konsumsi makanan tidak sehat atau kurang detoksifikasi.
* Kelemahan Organ Internal: Terutama ginjal dan sistem kemih yang tidak bekerja secara optimal.
* Makanan Tidak Sehat: Konsumsi makanan gorengan, olahan, dan tinggi gula dapat memperburuk fungsi hormonal.

**TANDA & GEJALA**

* Kesulitan memulai buang air kecil.
* Aliran urine lemah atau tersendat-sendat.
* Sering buang air kecil, terutama pada malam hari (nokturia).
* Rasa tidak tuntas setelah buang air kecil.
* Urgensi (dorongan mendadak untuk buang air kecil).
* Retensi urin akut (tidak dapat buang air kecil sama sekali).

**MEKANISME PENYAKIT**

* + Pertumbuhan Sel Prostat: Hormon DHT merangsang proliferasi sel prostat, menyebabkan pembesaran.
  + Penekanan Saluran Kemih: Prostat yang membesar menekan uretra, menyebabkan gangguan aliran urine.
  + Komplikasi: Jika tidak ditangani, dapat menyebabkan infeksi saluran kemih (ISK), batu kandung kemih, atau gagal ginjal.

**FAKTOR RISIKO**

* + Usia lanjut (di atas 50 tahun).
  + Riwayat keluarga dengan BPH.
  + Gaya hidup sedentary atau kurang aktivitas fisik.
  + Obesitas atau kelebihan berat badan.
  + Pola makan tinggi lemak dan rendah serat.

**SARAN PENGOBATAN**

**A. Pengobatan Medis**

1. Obat-Obatan:

* + Alpha-Blocker: Mengendurkan otot prostat dan leher kandung kemih untuk memperbaiki aliran urine (contoh: tamsulosin, alfuzosin).
  + 5-Alpha Reductase Inhibitor: Mengurangi produksi DHT untuk mengecilkan prostat (contoh: finasteride, dutasteride).

2. Prosedur Medis:

* + Transurethral Resection of the Prostate (TURP): Prosedur bedah untuk mengangkat jaringan prostat yang membesar.
  + Laser Therapy: Menggunakan laser untuk menghilangkan jaringan prostat yang berlebih.

3. Kateterisasi: Digunakan sementara untuk mengatasi retensi urin akut.

**B. Pengobatan Herbal & Thibb An-Nabawi**

1. Herbal & Ramuan:

* + Saw Palmetto: Membantu mengurangi pembesaran prostat dan memperbaiki gejala LUTS.
  + Kunyit: Bersifat anti-inflamasi dan membantu detoksifikasi tubuh.
  + Jahe: Diminum sebagai teh untuk membantu melancarkan sirkulasi darah.
  + Daun Sirih: Direbus dan diminum untuk membantu menjaga kesehatan saluran kemih.
  + Madu Murni: Dikonsumsi untuk mendukung sistem kekebalan tubuh.

2. Terapi Bekam (Hijamah):

* + Titik Bekam: Area lokal di punggung bawah atau pundak untuk memperbaiki aliran darah dan detoksifikasi.
  + Frekuensi: Setiap 2 minggu sekali sesuai kondisi pasien.

3. Konsumsi Talbinah (Bubur Gandum): Membantu menenangkan saraf dan menjaga kesehatan pencernaan.

**REKOMENDASI DIET**

**A. Makanan yang Disarankan:**

* + Anti-Inflamasi: Kunyit, jahe, bawang putih.
  + Probiotik Alami: Yogurt, tempe, dan kimchi untuk mendukung kesehatan saluran kemih.
  + Buah-Buahan Segar: Apel, jeruk, stroberi, dan pisang.
  + Sayuran Hijau: Bayam, brokoli, kangkung, dan sayuran hijau lainnya.
  + Air Putih: Untuk menjaga hidrasi tubuh dan mendukung detoksifikasi.

**B. Makanan yang Harus Dihindari:**

* + Makanan tinggi lemak jenuh: Gorengan, keripik, dan makanan cepat saji.
  + Makanan tinggi gula: Permen, kue, minuman manis.
  + Makanan olahan: Daging olahan, makanan kaleng, dan camilan asin.
  + Kafein dan alkohol: Dapat memperparah iritasi kandung kemih.

**MODIFIKASI GAYA HIDUP**

* + Minum air putih cukup untuk menjaga hidrasi tanpa berlebihan.
  + Lakukan aktivitas fisik minimal 30 menit setiap hari, seperti berjalan kaki, bersepeda, atau yoga.
  + Hindari menahan buang air kecil untuk mencegah tekanan pada kandung kemih.
  + Kelola stres dengan meditasi, dzikir, atau teknik relaksasi lainnya.
  + Pantau berat badan secara rutin dan pertahankan berat badan ideal.

**SUPLEMEN YANG DIREKOMENDASIKAN**

* + Zinc: Mendukung kesehatan prostat dan sistem kekebalan tubuh.
  + Vitamin D: Meningkatkan kesehatan hormonal dan sistem reproduksi.
  + Omega-3: Mengurangi peradangan dan mendukung kesehatan saluran kemih.
  + Beta-Sitosterol: Senyawa alami yang membantu memperbaiki gejala LUTS pada BPH.

**TANDA-TANDA PEMULIHAN**

* + Membaiknya aliran urine dan berkurangnya frekuensi buang air kecil.
  + Normalisasi fungsi saluran kemih tanpa rasa tidak nyaman.
  + Berkurangnya pembengkakan prostat dalam hasil pemeriksaan medis.
  + Peningkatan kualitas tidur dan energi.
  + Peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan.

Berikut adalah Formula Kapsul Herbal untuk Pembesaran Prostat Jinak (BPH - Benign Prostatic Hyperplasia) dengan pendekatan berbasis reseptor dan ritme sirkadian. Formula ini dirancang untuk membantu mengurangi pembesaran prostat, meningkatkan aliran urin, serta melindungi kesehatan saluran kemih dan prostat dari inflamasi dan kerusakan lebih lanjut.

---

Formula Kapsul Herbal (Netto 600 mg/kapsul)

Terbuat dari 4 bahan ekstrak herbal terstandar dengan salah satu bahannya adalah ekstrak biji Nigella sativa, diformulasikan khusus untuk:

- Mengurangi Pembesaran Prostat Jinak

- Meningkatkan Aliran Urin & Mengurangi Gejala BPH

- Melindungi Kesehatan Saluran Kemih & Prostat

Berbasis Reseptor & Ritme Sirkadian Urologi

---

Target Terapi

Reseptor & Jalur Target:

1. 5α-Reductase Pathway:

- Menghambat konversi testosteron menjadi dihidrotestosteron (DHT), penyebab utama pembesaran prostat.

2. NF-κB Pathway:

- Mengurangi inflamasi pada prostat yang menyebabkan gejala BPH seperti sering buang air kecil.

3. Nrf2 Pathway:

- Melindungi sel-sel prostat dari kerusakan akibat stres oksidatif.

4. Muscarinic Receptor Pathway:

- Mengurangi kontraksi berlebihan pada otot polos kandung kemih dan prostat, sehingga memperbaiki aliran urin.

Sirkadian Focus:

- Aktivitas miksi (buang air kecil) cenderung meningkat pada malam hari (nocturia) akibat tekanan pada saluran kemih.

- Proses regenerasi jaringan dan detoksifikasi alami tubuh lebih optimal pada pagi–siang hari.

---

🌿 Komposisi per Kapsul (600 mg):

| Nama Herbal (Bagian) | Dosis | Senyawa Aktif | Fungsi Utama |

|---------------------------------|-----------|----------------------------|-----------------------------------------------|

| Nigella sativa (biji) | 150 mg | Thymoquinone | Antiinflamasi, penghambat 5α-reductase |

| Serenoa repens (buah) | 150 mg | Fatty acids, phytosterols | Mengurangi pembesaran prostat, peluruh urin |

| Curcuma longa (rimpang) | 150 mg | Kurkumin | Antioksidan, pelindung sel prostat |

| Urtica dioica (daun/akar) | 150 mg | Lignans, sterols | Penghambat DHT, antiinflamasi |

Total Netto: 600 mg/kapsul

---

Mekanisme Aksi Sinergis:

1. Nigella sativa + Serenoa repens:

- Thymoquinone dan fatty acids bekerja sinergis untuk menghambat aktivitas 5α-reductase dan mengurangi produksi DHT, penyebab utama pembesaran prostat.

2. Curcuma longa + Urtica dioica:

- Kurkumin dan lignans melindungi sel-sel prostat dari kerusakan oksidatif dan inflamasi kronis.

3. Aktivasi Nrf2 & NF-κB Pathway:

- Mengurangi inflamasi dan melindungi jaringan prostat dari kerusakan akibat radikal bebas.

4. Muscarinic Receptor Pathway:

- Mengurangi kontraksi otot polos kandung kemih dan prostat, sehingga memperbaiki aliran urin.

---

Aturan Konsumsi (Berbasis Ritme Sirkadian):

| Waktu Konsumsi | Dosis | Fungsi Ritmik |

|-------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|

| Pagi (07.00–08.00) | 1 kapsul sebelum sarapan | Menyiapkan sistem urologi untuk aktivitas harian dan mengurangi risiko nocturia |

| Siang (13.00–14.00)| 1 kapsul sesudah makan | Mendukung metabolisme lipid dan detoksifikasi prostat setelah makan |

| Malam (20.00–21.00)| 1 kapsul setelah makan malam | Membersihkan saluran kemih dan mendukung regenerasi jaringan prostat saat istirahat |

---

Catatan Penggunaan:

- Dapat digunakan sebagai terapi tambahan untuk penderita BPH ringan hingga sedang atau sebagai pencegahan bagi individu dengan risiko tinggi.

- Hindari konsumsi bersama obat penghambat 5α-reductase seperti finasteride tanpa konsultasi dokter.

- Disarankan minum air putih cukup (minimal 2 liter/hari) untuk mendukung fungsi saluran kemih.

- Jika gejala seperti sulit buang air kecil, nyeri, atau darah dalam urin tidak membaik, segera konsultasikan ke dokter.

---

Kesimpulan:

Formula kapsul herbal ini dirancang untuk memberikan solusi holistik bagi penderita pembesaran prostat jinak melalui kombinasi bahan herbal yang bekerja sinergis. Pendekatan berbasis reseptor (5α-reductase, NF-κB, Nrf2) dan ritme sirkadian membuat formula ini efektif dalam mengurangi pembesaran prostat, meningkatkan aliran urin, serta melindungi kesehatan saluran kemih dan prostat.