**Penyakit Jantung Koroner**

Penyakit Jantung Koroner (PJK) adalah kondisi medis yang terjadi ketika arteri koroner, yaitu pembuluh darah yang memasok darah ke otot jantung, mengalami penyempitan atau penyumbatan akibat penumpukan plak (aterosklerosis). Plak ini terdiri dari lemak, kolesterol, dan zat lainnya. Penyempitan arteri koroner dapat mengurangi aliran darah ke jantung, menyebabkan nyeri dada (angina) atau serangan jantung (infark miokard). PJK merupakan salah satu penyebab utama kematian di seluruh dunia.

**PENYEBAB PENYAKIT**

**A. Faktor Medis Modern:**

* Aterosklerosis: Penumpukan plak di dinding arteri koroner yang menyebabkan penyempitan dan pengerasan pembuluh darah.
* Hipertensi (Tekanan Darah Tinggi): Tekanan darah tinggi dapat merusak dinding arteri dan mempercepat pembentukan plak.
* Kolesterol Tinggi: Tingginya kadar LDL (kolesterol jahat) dalam darah meningkatkan risiko pembentukan plak.
* Diabetes Melitus: Gula darah tinggi dapat merusak pembuluh darah dan memperparah aterosklerosis.
* Merokok: Zat berbahaya dalam rokok dapat merusak dinding arteri dan meningkatkan risiko pembekuan darah.
* Obesitas: Berat badan berlebih meningkatkan risiko hipertensi, diabetes, dan kolesterol tinggi.

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

* Akumulasi Racun Tubuh: Disebabkan oleh konsumsi makanan tidak sehat, seperti gorengan dan makanan olahan.
* Kelemahan Organ Internal: Terutama jantung dan sistem peredaran darah yang tidak bekerja secara optimal.
* Makanan Tidak Sehat: Konsumsi makanan tinggi lemak, garam, dan gula dapat memperburuk fungsi jantung.

**TANDA & GEJALA**

* Nyeri dada (angina), biasanya terasa seperti tekanan, sesak, atau rasa panas di dada.
* Sesak napas saat aktivitas fisik atau istirahat.
* Detak jantung tidak teratur (aritmia).
* Kelelahan yang tidak biasa, terutama pada wanita.
* Mual, muntah, atau pusing.
* Berkeringat dingin tanpa sebab yang jelas.
* Dalam kasus serangan jantung: Nyeri dada parah yang menyebar ke lengan, leher, rahang, atau punggung, disertai sesak napas.

**MEKANISME PENYAKIT**

* Pembentukan Plak: Kolesterol dan lemak menumpuk di dinding arteri koroner, membentuk plak yang menyempitkan aliran darah.
* Iskemia Miokard: Penyempitan arteri mengurangi suplai oksigen ke otot jantung, menyebabkan nyeri dada (angina).
* Serangan Jantung: Jika plak pecah dan menyebabkan pembekuan darah, aliran darah ke jantung dapat terhenti sepenuhnya, menyebabkan kerusakan permanen pada otot jantung.
* Komplikasi: Gagal jantung, aritmia, atau kematian mendadak jika tidak ditangani dengan segera.

**FAKTOR RISIKO**

* Riwayat keluarga dengan penyakit jantung koroner.
* Usia lanjut (di atas 45 tahun untuk pria dan di atas 55 tahun untuk wanita).
* Pola makan tinggi lemak, garam, dan gula.
* Merokok dan konsumsi alkohol.
* Kurang aktivitas fisik atau gaya hidup sedentari.
* Stres kronis atau gangguan psikologis.

**SARAN PENGOBATAN**

**A. Pengobatan Medis**

1. Obat-Obatan:

* + Aspirin: Mengurangi risiko pembekuan darah.
  + Statins: Menurunkan kadar kolesterol LDL dan mencegah pembentukan plak baru.
  + Beta-Blocker: Mengurangi tekanan darah dan detak jantung, serta mengurangi beban kerja jantung.
  + ACE Inhibitor: Membantu menurunkan tekanan darah dan melindungi jantung.
  + Nitrogliserin: Meredakan nyeri dada dengan melebarkan pembuluh darah.

2. Prosedur Medis:

* + Angioplasti dan Stent: Memperluas arteri yang tersumbat dengan balon dan menempatkan stent untuk menjaga aliran darah.
  + CABG (Coronary Artery Bypass Grafting): Operasi bypass untuk mengalihkan aliran darah melewati arteri yang tersumbat.

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

1. Herbal & Ramuan:

* + Jahe: Diminum sebagai teh untuk membantu menurunkan tekanan darah dan melancarkan sirkulasi darah.
  + Kunyit: Dilarutkan dalam air hangat, bersifat anti-inflamasi dan membantu melindungi pembuluh darah.
  + Bawang Putih: Mengandung senyawa yang membantu menurunkan kolesterol dan tekanan darah.
  + Daun Salam: Direbus dan diminum untuk membantu menstabilkan tekanan darah.
  + Madu Murni: Dikonsumsi untuk mendukung kesehatan jantung dan meningkatkan energi.

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:**

* + Sayuran Hijau: Bayam, brokoli, kangkung, dan sayuran hijau lainnya.
  + Buah-Buahan Segar: Apel, jeruk, stroberi, dan pisang.
  + Ikan Berlemak: Salmon, sarden, dan tuna yang kaya omega-3.
  + Karbohidrat Kompleks: Oatmeal, nasi merah, roti gandum, dan quinoa.
  + Lemak Sehat: Alpukat, minyak zaitun, dan biji rami.
  + 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 garam: Makanan olahan, makanan kaleng, dan camilan asin.
  + Makanan tinggi gula: Permen, kue, minuman manis.
  + Daging olahan: Sosis, bacon, dan ham.

**MODIFIKASI GAYA HIDUP**

* + Lakukan aktivitas fisik minimal 30 menit setiap hari, seperti berjalan kaki, bersepeda, atau yoga.
  + Kelola stres dengan meditasi, dzikir, atau teknik relaksasi lainnya.
  + Tidur yang cukup (7-8 jam per malam) untuk menjaga keseimbangan hormon.
  + Pantau berat badan secara rutin dan pertahankan berat badan ideal.
  + Berhenti merokok dan batasi konsumsi alkohol.

**SUPLEMEN YANG DIREKOMENDASIKAN**

* + Omega-3: Mendukung kesehatan jantung dan mengurangi peradangan.
  + Coenzyme Q10 (CoQ10): Meningkatkan fungsi jantung dan membantu produksi energi di sel.
  + Vitamin D: Mendukung kesehatan pembuluh darah dan sistem kekebalan tubuh.
  + Magnesium: Membantu mengatur tekanan darah dan fungsi jantung.

**TANDA-TANDA PEMULIHAN**

* + Berkurangnya nyeri dada dan sesak napas.
  + Normalisasi tekanan darah dan detak jantung.
  + Peningkatan energi dan kemampuan untuk beraktivitas fisik.
  + Penurunan kadar kolesterol dan trigliserida dalam darah.
  + Peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan.

Berikut adalah Formula Kapsul Herbal untuk Penyakit Jantung Koroner (PJK) dengan pendekatan berbasis reseptor dan ritme sirkadian. Formula ini dirancang untuk membantu melindungi jantung, meningkatkan aliran darah ke miokardium, mengurangi risiko pembentukan plak aterosklerotik, serta mendukung kesehatan pembuluh darah secara keseluruhan. Fokus utama formula ini adalah pada penghambatan inflamasi, perlindungan endotel pembuluh darah, dan peningkatan fungsi jantung.

---

Formula Kapsul Herbal (Netto 600 mg/kapsul)

Terbuat dari 5 bahan ekstrak herbal terstandar dengan salah satu bahannya adalah ekstrak biji Nigella sativa, diformulasikan khusus untuk:

- Melindungi Jantung & Pembuluh Darah

- Mencegah Pembentukan Plak Aterosklerotik

- Meningkatkan Aliran Darah ke Miokardium

Berbasis Reseptor & Ritme Sirkadian Kardiovaskular

---

Target Terapi

Reseptor & Jalur Target:

1. PPAR-γ (Peroxisome Proliferator-Activated Receptor Gamma):

- Mengatur metabolisme lipid dan glukosa untuk mencegah aterosklerosis.

2. NF-κB Pathway:

- Mengurangi inflamasi kronis yang memicu kerusakan endotel pembuluh darah.

3. Nrf2 Pathway:

- Meningkatkan produksi antioksidan alami tubuh untuk melindungi jantung dari stres oksidatif.

4. Nitric Oxide (NO) Pathway:

- Meningkatkan relaksasi pembuluh darah (vasodilatasi) untuk meningkatkan aliran darah.

5. LDL Receptor Pathway:

- Meningkatkan penyerapan LDL dari darah untuk dipecah, sehingga mengurangi risiko pembentukan plak.

Sirkadian Focus:

- Risiko serangan jantung meningkat pada pagi hari karena peningkatan tekanan darah dan viskositas darah.

- Aktivitas metabolisme dan regenerasi seluler cenderung lebih optimal pada siang–malam hari.

---

🌿 Komposisi per Kapsul (600 mg):

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

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

| Nigella sativa (biji) | 120 mg | Thymoquinone | Antioksidan, pelindung jantung, antikolesterol |

| Curcuma longa (rimpang) | 120 mg | Kurkumin | Antiinflamasi, pelindung endotel pembuluh darah |

| Allium sativum (umbi) | 120 mg | Allicin, alliin | Penghancur lemak, peluruh kolesterol |

| Salvia miltiorrhiza (akar) | 120 mg | Tanshinon, salvianolic acid | Melindungi miokardium, meningkatkan aliran darah |

| Ginkgo biloba (daun) | 120 mg | Flavonoid, terpenoid | Meningkatkan mikrosirkulasi, neuroprotektor |

Total Netto: 600 mg/kapsul

---

Mekanisme Aksi Sinergis:

1. Nigella sativa + Curcuma longa:

- Thymoquinone dan kurkumin bekerja sinergis untuk menghambat inflamasi dan melindungi endotel pembuluh darah dari kerusakan oksidatif.

2. Allium sativum + Salvia miltiorrhiza:

- Allicin dan tanshinon membantu menurunkan kadar kolesterol jahat (LDL) dan meningkatkan aliran darah ke miokardium.

3. Ginkgo biloba + Nigella sativa:

- Flavonoid dan thymoquinone meningkatkan mikrosirkulasi dan melindungi jantung dari stres oksidatif.

4. Aktivasi PPAR-γ & Nrf2 Pathway:

- Mengatur metabolisme lipid dan meningkatkan produksi antioksidan untuk melindungi jantung.

5. Nitric Oxide (NO) Pathway:

- Meningkatkan vasodilatasi untuk meningkatkan suplai darah ke jantung.

Aturan Konsumsi (Berbasis Ritme Sirkadian):

| Waktu Konsumsi | Dosis | Fungsi Ritmik |

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

| Pagi (07.00–08.00) | 1 kapsul sebelum sarapan | Menyiapkan sistem kardiovaskular untuk aktivitas harian dan mengurangi risiko pagi hari |

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

| Malam (20.00–21.00)| 1 kapsul setelah makan malam | Memperbaiki mikrosirkulasi dan mendukung regenerasi seluler saat istirahat |

Catatan Penggunaan:

- Dapat digunakan sebagai terapi tambahan untuk penderita penyakit jantung koroner atau sebagai pencegahan bagi individu dengan risiko tinggi.

- Hindari konsumsi bersama obat penurun kolesterol atau antikoagulan seperti statin atau aspirin tanpa konsultasi dokter.

- Disarankan menjaga pola makan rendah lemak jenuh dan trans-fat serta rutin berolahraga ringan.

- Jika gejala seperti nyeri dada (angina) atau sesak napas tidak membaik, segera konsultasikan ke dokter.

---

Kesimpulan:

Formula kapsul herbal ini dirancang untuk memberikan solusi holistik bagi penderita penyakit jantung koroner melalui kombinasi bahan herbal yang bekerja sinergis. Pendekatan berbasis reseptor (PPAR-γ, NF-κB, Nrf2) dan ritme sirkadian membuat formula ini efektif dalam melindungi jantung, mencegah pembentukan plak aterosklerotik, serta meningkatkan aliran darah ke miokardium.