**Saraf Terjepit (SCIATICA)**

Saraf terjepit, atau yang sering dikenal sebagai sciatica, adalah kondisi nyeri yang di sebabkan oleh penekanan atau iritasi pada saraf sciatic, yaitu saraf terpanjang di tubuh yang berjalan dari punggung bawah hingga ke kaki. Kondisi ini sering ditandai dengan rasa sakit yang menjalar dari punggung bawah melalui bokong dan turun ke salah satu kaki. Penyebab utama sciatica biasanya adalah herniasi diskus tulang belakang, stenosis tulang belakang, atau spasme otot. Meskipun umumnya bersifat sementara, sciatica dapat menyebabkan ketidaknyamanan yang signifikan jika tidak segera ditangani.

**PENYEBAB PENYAKIT**

**A. Faktor Medis Modern:**

* + Herniasi Diskus: Diskus tulang belakang yang bergeser atau rusak menekan saraf sciatic.
  + Stenosis Tulang Belakang: Penyempitan kanal tulang belakang yang menekan saraf.
  + Degenerasi Diskus: Penuaan atau kerusakan diskus akibat proses degeneratif.
  + Spasme Otot Piriformis: Otot piriformis yang tegang dapat menekan saraf sciatic.
  + Cedera Tulang Belakang: Trauma fisik seperti jatuh atau kecelakaan dapat merusak struktur tulang belakang.

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

* + Akumulasi Racun Tubuh: Disebabkan oleh konsumsi makanan tidak sehat atau kurang detoksifikasi.
  + Kelemahan Organ Internal: Terutama ginjal, yang berperan dalam kesehatan tulang dan saraf.
  + Makanan Tidak Sehat: Konsumsi makanan tinggi garam, lemak, dan rendah nutrisi dapat memperburuk kesehatan tulang dan saraf.

**TANDA & GEJALA**

* + Nyeri tajam atau menjalar dari punggung bawah hingga ke kaki.
  + Rasa panas, kesemutan, atau mati rasa di area yang dilalui saraf sciatic.
  + Kelemahan otot di kaki atau pergelangan kaki.
  + Kesulitan berdiri atau berjalan akibat nyeri.
  + Nyeri memburuk saat duduk, batuk, atau bersin.
  + Sensasi tertekan atau tertarik di sepanjang jalur saraf.

**MEKANISME PENYAKIT**

* + - Penekanan Saraf: Herniasi diskus atau penyempitan kanal tulang belakang menyebabkan tekanan langsung pada saraf sciatic.
    - Iritasi Saraf: Inflamasi atau spasme otot di sekitar saraf menyebabkan rasa sakit dan gangguan fungsi.
    - Komplikasi: Jika tidak ditangani, dapat menyebabkan kerusakan saraf permanen atau kelemahan otot kronis.

**FAKTOR RISIKO**

* + - Usia lanjut (di atas 40 tahun) akibat degenerasi diskus tulang belakang.
    - Obesitas: Berat badan berlebih memberikan tekanan tambahan pada tulang belakang.
    - Gaya hidup sedenter: Kurang aktivitas fisik dapat melemahkan otot punggung dan pinggang.
    - Postur tubuh buruk: Duduk atau berdiri dengan posisi tidak ergonomis.
    - Cedera atau trauma pada tulang belakang.
    - Profesi yang membutuhkan angkat beban berat secara rutin.

**SARAN PENGOBATAN**

**A. Pengobatan Medis**

1. Obat-Obatan:

* + - Anti-Inflamasi Non-Steroid (NSAID): Mengurangi peradangan dan nyeri.
    - Kortikosteroid: Suntikan untuk mengurangi inflamasi saraf.
    - Obat Relaksan Otot: Meredakan spasme otot.

2. Fisioterapi:

* Latihan peregangan dan penguatan otot untuk meningkatkan fleksibilitas dan stabilitas tulang belakang.

3. Operasi:

* Discectomy atau Laminectomy: Mengangkat bagian diskus atau tulang yang menekan saraf jika kondisi parah.

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

1. Herbal & Ramuan:

* + - Jahe: Diminum sebagai teh untuk mengurangi peradangan dan nyeri.
    - Kunyit: Bersifat antioksidan dan anti-inflamasi, membantu meredakan nyeri saraf.
    - Daun Salam: Direbus dan diminum untuk membantu mengurangi nyeri dan inflamasi.
    - Madu Murni: Dikonsumsi untuk mendukung regenerasi sel dan daya tahan tubuh.
    - Kayu Manis: Membantu meningkatkan aliran darah ke area yang terkena.

2. Terapi Bekam (Hijamah):

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

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

**REKOMENDASI DIET**

**A. Makanan yang Disarankan:**

* + - Antioksidan Tinggi: Buah-buahan seperti jeruk, stroberi, apel, dan sayuran hijau.
    - Omega-3: Ikan berlemak seperti salmon, sarden, dan tuna untuk mengurangi peradangan.
    - Magnesium Tinggi: Bayam, almond, dan pisang untuk mendukung kesehatan saraf dan otot.
    - Air Putih: Untuk menjaga hidrasi tubuh dan mendukung detoksifikasi.
    - Makanan Kaya Kalsium: Susu, yogurt, dan keju untuk menjaga kesehatan tulang.

**B. Makanan yang Harus Dihindari:**

* + - Makanan tinggi gula: Permen, kue, minuman manis.
    - Makanan olahan: Keripik, makanan kaleng, dan camilan asin.
    - Makanan berbahan kimia: Pewarna, perasa, atau pengawet buatan.
    - Makanan gorengan: Keripik, gorengan, dan makanan cepat saji.

**MODIFIKASI GAYA HIDUP**

* + - Lakukan peregangan ringan setiap hari untuk menjaga fleksibilitas tulang belakang.
    - Hindari duduk terlalu lama dalam posisi yang sama.
    - Gunakan alas tidur yang mendukung postur tulang belakang.
    - Kelola berat badan ideal untuk mengurangi tekanan pada tulang belakang.
    - Tidur yang cukup (7-8 jam per malam) untuk pemulihan otot dan saraf.

**SUPLEMEN YANG DIREKOMENDASIKAN**

* + Vitamin B Kompleks: Mendukung kesehatan saraf dan metabolisme energi.
  + Magnesium: Mengurangi spasme otot dan mendukung relaksasi saraf.
  + Omega-3: Mengurangi peradangan dan mendukung kesehatan sendi.
  + Kalsium dan Vitamin D: Penting untuk kesehatan tulang dan mencegah osteoporosis.
  + Glucosamine dan Chondroitin: Membantu menjaga kesehatan sendi dan tulang rawan.

**TANDA-TANDA PEMULIHAN**

* + - Berkurangnya nyeri atau ketidaknyamanan di punggung bawah dan kaki.
    - Peningkatan mobilitas dan kemampuan beraktivitas tanpa rasa sakit.
    - Tidak ada rasa kesemutan atau mati rasa di area yang dilalui saraf sciatic.
    - Peningkatan fleksibilitas dan kekuatan otot punggung.
    - Peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan.

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:

- Meredakan Nyeri Akibat Saraf Terjepit

- Mengurangi Inflamasi & Pembengkakan Jaringan

- Mendukung Regenerasi Jaringan Saraf

Berbasis Reseptor & Ritme Sirkadian Neurologis

---

Target Terapi

Reseptor & Jalur Target:

1. COX-2 Pathway:

- Menghambat produksi prostaglandin yang menyebabkan nyeri dan inflamasi di area saraf terjepit.

2. NF-κB Pathway:

- Mengurangi inflamasi kronis yang dapat memperburuk kondisi saraf terjepit.

3. TRPV1 Receptor (Transient Receptor Potential Vanilloid 1):

- Mengurangi sensitivitas saraf terhadap rangsangan nyeri.

4. BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor):

- Mendukung pertumbuhan dan regenerasi sel saraf yang rusak.

5. Nitric Oxide (NO) Pathway:

- Meningkatkan vasodilatasi pembuluh darah untuk meningkatkan aliran darah ke area saraf terjepit.

Sirkadian Focus:

- Aktivitas inflamasi cenderung meningkat pada malam hari akibat penurunan aktivitas metabolisme tubuh.

- Proses regenerasi sel saraf dan pemulihan alami tubuh lebih optimal pada pagi–siang hari.

---

🌿 Komposisi per Kapsul (600 mg):

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

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

| Nigella sativa (biji) | 120 mg | Thymoquinone | Antioksidan, analgesik, pelindung jaringan |

| Zingiber officinale (rimpang) | 120 mg | Gingerol, shogaol | Meredakan nyeri, antiinflamasi |

| Curcuma longa (rimpang) | 120 mg | Kurkumin | Antiinflamasi, pelindung jaringan |

| Centella asiatica (daun) | 80 mg | Asiaticoside, madecassoside | Memperkuat jaringan kolagen, regenerasi sel |

| Cinchona officinalis (kulit kayu) | 160 mg | Kinin, kuinolin | Analgesik, vasodilator, antiradang |

Total Netto: 600 mg/kapsul

---

Mekanisme Aksi Sinergis:

1. Nigella sativa + Curcuma longa:

- Thymoquinone dan kurkumin bekerja sinergis untuk mengurangi inflamasi dan melindungi jaringan dari kerusakan oksidatif.

2. Zingiber officinale + Cinchona officinalis:

- Gingerol dan kinin meredakan nyeri serta meningkatkan aliran darah ke area saraf terjepit untuk mempercepat penyembuhan.

3. Centella asiatica + Nigella sativa:

- Asiaticoside dan thymoquinone mendukung pembentukan kolagen dan regenerasi jaringan untuk memperkuat ligamen dan otot di sekitar saraf terjepit.

4. Aktivasi COX-2 Pathway & NF-κB Pathway:

- Mengurangi produksi prostaglandin dan inflamasi yang menyebabkan nyeri saraf terjepit.

5. Nitric Oxide (NO) Pathway:

- Meningkatkan aliran darah ke area saraf terjepit untuk mempercepat pemulihan.

---

Aturan Konsumsi (Berbasis Ritme Sirkadian):

| Waktu Konsumsi | Dosis | Fungsi Ritmik |

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

| Pagi (07.00–08.00) | 1 kapsul sebelum sarapan | Menyiapkan sistem muskuloskeletal untuk aktivitas harian |

| Siang (13.00–14.00)| 1 kapsul sesudah makan | Mendukung regenerasi jaringan setelah makan |

| Malam (20.00–21.00)| 1 kapsul setelah makan malam | Memaksimalkan proses pemulihan dan mengurangi inflamasi malam |

---

Catatan Penggunaan:

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

- Hindari konsumsi bersama obat antiradang seperti NSAID tanpa konsultasi dokter.

- Disarankan menjaga pola hidup sehat dengan melakukan peregangan ringan, menghindari posisi duduk terlalu lama, dan menjaga postur tubuh yang baik.

- Jika gejala seperti nyeri hebat, mati rasa, atau kesemutan tidak membaik, segera konsultasikan ke dokter karena bisa menandakan komplikasi serius seperti herniasi diskus atau saraf terjepit.

---

Kesimpulan:

Formula kapsul herbal ini dirancang untuk memberikan solusi holistik bagi penderita saraf terjepit melalui kombinasi bahan herbal yang bekerja sinergis. Pendekatan berbasis reseptor (COX-2, NF-κB, Nitric Oxide, TRPV1) dan ritme sirkadian membuat formula ini efektif dalam meredakan nyeri, mengurangi inflamasi, serta mendukung regenerasi jaringan saraf. Penambahan kulit kayu kina memberikan efek analgesik dan vasodilator yang sangat bermanfaat untuk kasus ini.