**TURUN BEROK (HERNIA)**

Adalah kondisi medis di mana ada penonjolan organ atau jaringan tubuh melalui dinding otot atau jaringan yang lemah di sekitarnya. Hernia sering terjadi di area perut, selang kangan, atau pusar, dan dapat menyebabkan rasa sakit atau ketidaknyamanan, terutama saat mengangkat beban berat atau melakukan aktivitas fisik. Jika tidak ditangani, hernia dapat menyebabkan komplikasi serius seperti strangulasi (penyumbatan aliran darah ke organ yang menonjol).

**PENYEBAB PENYAKIT**

**A. Faktor Medis Modern:**

* Kelemahan Otot Dinding Perut: Bisa disebabkan oleh faktor usia, cedera, atau kelainan bawaan.
* Tekanan Berlebih pada Perut: Mengangkat beban berat, batuk kronis, sembelit, atau kehamilan dapat meningkatkan risiko hernia.
* Obesitas: Kelebihan berat badan memberikan tekanan tambahan pada dinding perut.
* Operasi Sebelumnya: Bekas luka operasi dapat melemahkan dinding perut.
* Faktor Genetik: Riwayat keluarga dengan hernia meningkatkan risiko.

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

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

**TANDA & GEJALA**

* + Benjolan yang terlihat atau teraba di area perut, selangkangan, atau pusar.
  + Rasa sakit atau ketidaknyamanan, terutama saat mengangkat beban berat atau berdiri lama.
  + Rasa berat atau tertekan di area hernia.
  + Nyeri yang memburuk saat batuk, bersin, atau membungkuk.
  + Pada kasus strangulasi: Mual, muntah, demam, atau benjolan yang keras dan nyeri.

**MEKANISME PENYAKIT**

* + Penonjolan Organ: Tekanan internal pada perut mendorong organ atau jaringan melewati area otot yang lemah.
  + Komplikasi Strangulasi: Aliran darah ke organ yang menonjol terganggu, menyebabkan kerusakan jaringan atau infeksi.
  + Risiko Robekan: Hernia dapat menyebabkan robekan pada dinding perut jika tidak ditangani.

**FAKTOR RISIKO**

* + Usia lanjut (di atas 50 tahun).
  + Obesitas atau kelebihan berat badan.
  + Batuk kronis akibat merokok atau penyakit paru-paru.
  + Kehamilan, terutama jika memiliki banyak anak.
  + Gaya hidup tidak sehat: Kurang aktivitas fisik atau pola makan buruk.

SARAN PENGOBATAN

A. Pengobatan Medis

1. Observasi:

* Hernia kecil tanpa gejala dapat dipantau tanpa operasi.

2. Operasi:

* Herniorrhaphy: Memperbaiki dinding otot yang lemah dengan menjahitnya.
* Hernioplasty: Menggunakan mesh sintetis untuk memperkuat dinding perut.

3. Penanganan Darurat:

* Operasi segera diperlukan jika terjadi strangulasi untuk mencegah kerusakan organ.

B. Pengobatan Herbal & Thibb An-Nabawi

1. Herbal & Ramuan:

* + Jahe: Diminum sebagai teh untuk membantu meredakan peradangan dan meningkatkan sirkulasi darah.
  + Kunyit: Bersifat anti-inflamasi dan membantu detoksifikasi tubuh.
  + Daun Sirih: Direbus dan diminum untuk membantu meredakan nyeri dan peradangan.
  + Madu Murni: Dikonsumsi untuk mendukung regenerasi sel dan daya tahan tubuh.
  + Kayu Manis: Membantu meningkatkan metabolisme dan mengurangi peradangan.

2. Terapi Bekam (Hijamah):

* + Titik Bekam: Area lokal di punggung bawah atau perut 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 pencernaan.
  + 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 garam: Keripik, makanan kaleng, dan camilan asin.
  + 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.

**MODIFIKASI GAYA HIDUP**

* + Hindari mengangkat beban berat atau aktivitas fisik yang memberikan tekanan pada perut.
  + Lakukan aktivitas fisik ringan seperti yoga atau berjalan kaki untuk memperkuat otot perut.
  + Kelola berat badan dengan diet seimbang dan olahraga rutin.
  + Hindari merokok dan batasi konsumsi alkohol untuk mencegah batuk kronis.
  + Pantau kondisi hernia secara rutin dan konsultasikan dengan dokter jika gejala memburuk.

**SUPLEMEN YANG DIREKOMENDASIKAN**

* + Magnesium: Membantu relaksasi otot dan mengurangi risiko kejang otot.
  + Vitamin C: Mendukung pembentukan kolagen untuk memperkuat jaringan otot.
  + Zinc: Meningkatkan penyembuhan jaringan dan mendukung sistem kekebalan tubuh.
  + Omega-3: Mengurangi peradangan dan mendukung kesehatan jaringan.

**TANDA-TANDA PEMULIHAN**

* + Berkurangnya ukuran benjolan atau hilangnya gejala hernia setelah operasi.
  + Normalisasi fungsi pencernaan dan perut tanpa rasa tidak nyaman.
  + Peningkatan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik tanpa rasa sakit.
  + Hasil pemeriksaan medis yang menunjukkan perbaikan pada dinding perut.
  + Peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan.

Berikut adalah Formula Kapsul Herbal untuk Turun Berok (Hernia) dengan pendekatan berbasis reseptor dan ritme sirkadian. Formula ini dirancang untuk membantu mengurangi nyeri dan ketidaknyamanan akibat hernia, memperkuat otot perut dan dinding peritoneum, serta mendukung proses regenerasi jaringan. Fokus utama formula ini adalah pada penghambatan inflamasi, peningkatan aliran darah ke area yang terkena, dan perlindungan jaringan dari 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 Nyeri & Ketidaknyamanan Akibat Hernia

- Memperkuat Otot Perut & Dinding Peritoneum

- Mendukung Regenerasi Jaringan

Berbasis Reseptor & Ritme Sirkadian Muskuloskeletal

---

Target Terapi

Reseptor & Jalur Target:

1. COX-2 Pathway:

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

2. NF-κB Pathway:

- Mengurangi inflamasi kronis yang dapat memperburuk kondisi hernia.

3. Collagen Synthesis Pathway:

- Mendukung pembentukan kolagen untuk memperkuat otot perut dan dinding peritoneum.

4. Nrf2 Pathway:

- Melindungi jaringan dari kerusakan akibat stres oksidatif.

Sirkadian Focus:

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

- Proses regenerasi jaringan 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) | 150 mg | Thymoquinone | Antiinflamasi, analgesik, pelindung jaringan |

| Curcuma longa (rimpang) | 150 mg | Kurkumin | Antiinflamasi, pelindung jaringan |

| Zingiber officinale (rimpang) | 150 mg | Gingerol, shogaol | Meredakan nyeri, antiinflamasi |

| Centella asiatica (daun) | 150 mg | Asiaticoside, madecassoside | Memperkuat jaringan kolagen, regenerasi sel |

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 + Centella asiatica:

- Gingerol dan asiaticoside meredakan nyeri serta mendukung pembentukan kolagen untuk memperkuat otot perut dan dinding peritoneum.

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

- Mengurangi produksi prostaglandin dan inflamasi yang menyebabkan nyeri hernia.

4. Collagen Synthesis Pathway:

- Mendukung regenerasi jaringan dan penguatan otot perut untuk mencegah komplikasi hernia.

---

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 hernia 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 menghindari aktivitas fisik berat yang dapat memperparah hernia.

- Jika gejala seperti nyeri hebat, mual, atau muntah muncul, segera konsultasikan ke dokter karena bisa menandakan komplikasi serius seperti inkarserata atau strangulasi.

Kesimpulan:

Formula kapsul herbal ini dirancang untuk memberikan solusi holistik bagi penderita hernia melalui kombinasi bahan herbal yang bekerja sinergis. Pendekatan berbasis reseptor (COX-2, NF-κB, Collagen Synthesis) dan ritme sirkadian membuat formula ini efektif dalam mengurangi nyeri, memperkuat otot perut, serta mendukung regenerasi jaringan.