**Turun Peranakan (Prolaps Uteri)**

Turun peranakan, atau prolaps uteri, adalah kondisi dimana rahim (uterus) turun dari posisi normalnya di dalam rongga panggul & bergeser ke arah vagina. Kondisi ini terjadi akibat melemahnya otot-otot dan ligamen yang menopang rahim, sering kali disebabkan oleh persalinan yang sulit, pe nuaan, atau tekanan berlebih pada panggul. Prolaps uteri dapat menyebabkan ketidaknyamanan, gangguan fungsi organ panggul, & masalah kualitas hidup jika tidak ditanga ni dengan baik.

**PENYEBAB PENYAKIT**

**A. Faktor Medis Modern:**

* + Persalinan Sulit: Melahirkan bayi besar atau melalui proses persalinan yang lama dapat merusak jaringan penopang rahim.
  + Penuaan: Penurunan kadar estrogen setelah menopause melemahkan otot dan jaringan panggul.
  + Obesitas: Berat badan berlebih memberikan tekanan tambahan pada otot panggul.
  + Batuk Kronis: Batuk jangka panjang (misalnya akibat asma atau merokok) meningkatkan tekanan pada panggul.
  + Angkat Beban Berat: Aktivitas fisik yang melibatkan angkat beban berat secara rutin.
  + Operasi Panggul Sebelumnya: Riwayat operasi pada area panggul dapat melemahkan struktur penopang.

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

* + - Akumulasi Racun Tubuh: Disebabkan oleh konsumsi makanan tidak sehat atau kurang detoksifikasi.
    - Kelemahan Organ Internal: Terutama ginjal dan hati, yang memengaruhi kesehatan otot dan jaringan tubuh.
    - Makanan Tidak Sehat: Konsumsi makanan tinggi lemak, gula, dan rendah nutrisi dapat melemahkan otot panggul.

**TANDA & GEJALA**

* + Sensasi seperti ada "benjolan" di vagina atau keluar dari vagina.
  + Ketidaknyamanan atau nyeri di area panggul.
  + Kesulitan buang air kecil atau buang air besar.
  + Nyeri saat berhubungan seksual.
  + Perasaan penuh atau tekanan di area vagina.
  + Gangguan fungsi kandung kemih, seperti inkontinensia urine.

**MEKANISME PENYAKIT**

* + - Melemahnya Jaringan Penopang: Otot dan ligamen yang menopang rahim menjadi lemah atau rusak, menyebabkan rahim turun ke vagina.
    - Tekanan pada Panggul: Faktor seperti obesitas, batuk kronis, atau persalinan sulit meningkatkan tekanan pada otot panggul.
    - Komplikasi: Jika tidak ditangani, prolaps dapat menyebabkan kerusakan permanen pada organ panggul atau infeksi.

**FAKTOR RISIKO**

* + - Usia lanjut: Risiko meningkat seiring bertambahnya usia, terutama setelah menopause.
    - Riwayat persalinan sulit atau melahirkan banyak anak.
    - Obesitas atau indeks massa tubuh (IMT) tinggi.
    - Batuk kronis atau sembelit kronis.
    - Operasi panggul sebelumnya.

**SARAN PENGOBATAN**

**A. Pengobatan Medis**

1. Terapi Konservatif:

* + - Latihan Kegel: Menguatkan otot panggul untuk mendukung rahim.
    - Pessarium: Alat yang dimasukkan ke vagina untuk menopang rahim.

2. Hormon:

* Estrogen topikal untuk memperkuat jaringan vagina yang melemah.

3. Operasi:

* Prosedur bedah untuk mengembalikan rahim ke posisi normal atau mengangkat rahim (histerektomi) jika kondisi parah.

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

1. Herbal & Ramuan:

* + - Jahe: Diminum sebagai teh untuk meningkatkan sirkulasi darah dan mendukung regenerasi jaringan.
    - Kunyit: Bersifat antioksidan dan anti-inflamasi, membantu memperkuat jaringan tubuh.
    - Daun Sirih: Direbus dan diminum untuk membantu mengencangkan otot panggul.
    - Madu Murni: Dikonsumsi untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan regenerasi sel.
    - Kayu Manis: Membantu meningkatkan aliran darah ke area panggul.

2. Terapi Bekam (Hijamah):

* Titik Bekam: Area lokal di punggung bawah atau perut untuk memperbaiki aliran darah dan mengurangi tekanan.
* 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:**

* + - Protein Tinggi: Telur, ikan, daging tanpa lemak, dan kacang-kacangan untuk mendukung regenerasi jaringan.
    - Antioksidan Tinggi: Buah-buahan seperti jeruk, stroberi, apel, dan sayuran hijau.
    - Omega-3: Ikan berlemak seperti salmon, sarden, dan tuna untuk mengurangi peradangan.
    - Air Putih: Untuk menjaga hidrasi tubuh dan mendukung detoksifikasi.
    - Makanan Kaya Serat: Oatmeal, biji-bijian utuh, dan sayuran untuk mencegah sembelit.

B. Makanan yang Harus Dihindari:

* + - Makanan tinggi gula: Permen, kue, minuman manis.
    - Makanan olahan: Keripik, makanan kaleng, dan camilan asin.
    - Makanan gorengan: Keripik, gorengan, dan makanan cepat saji.
    - Minuman berkafein: Kopi, teh hitam, dan minuman energi.

**MODIFIKASI GAYA HIDUP**

* + - Lakukan latihan Kegel secara teratur untuk menguatkan otot panggul.
    - Hindari mengangkat beban berat untuk mengurangi tekanan pada panggul.
    - Jaga berat badan ideal untuk mengurangi tekanan pada otot panggul.
    - Kelola sembelit dengan diet tinggi serat dan minum air yang cukup.
    - Tidur yang cukup (7-8 jam per malam) untuk mendukung pemulihan tubuh.

**SUPLEMEN YANG DIREKOMENDASIKAN**

* + - Vitamin C: Mendukung pembentukan kolagen dan memperkuat jaringan tubuh.
    - Magnesium: Mengurangi spasme otot dan mendukung relaksasi jaringan panggul.
    - Zinc: Meningkatkan fungsi kekebalan tubuh dan membantu proses penyembuhan.
    - Probiotik: Meningkatkan kesehatan pencernaan dan mendukung detoksifikasi tubuh.
    - Collagen: Membantu memperkuat jaringan ikat dan otot panggul.

**TANDA-TANDA PEMULIHAN**

* + - Berkurangnya sensasi "benjolan" di vagina.
    - Hilangnya rasa sakit atau ketidaknyamanan di area panggul.
    - Normalisasi fungsi kandung kemih dan usus.
    - Pemulihan kekuatan otot panggul.
    - Peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan.

Berikut adalah Formula Kapsul Herbal untuk Turun Peranakan (Prolaps Uteri) dengan pendekatan berbasis reseptor dan ritme sirkadian. Formula ini dirancang untuk membantu memperkuat otot-otot panggul, mengurangi inflamasi pada jaringan sekitar organ reproduksi, serta mendukung regenerasi jaringan dan keseimbangan hormon. Fokus utama formula ini adalah pada peningkatan elastisitas otot, pengurangan tekanan pada organ reproduksi, dan perlindungan jaringan dari kerusakan oksidatif.

---

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:

- Memperkuat Otot Panggul & Mendukung Pemulihan Jaringan

- Mengurangi Inflamasi pada Area Reproduksi

- Menyeimbangkan Hormon untuk Mendukung Kesehatan Reproduksi

Berbasis Reseptor & Ritme Sirkadian Ginekologi

---

Target Terapi

Reseptor & Jalur Target:

1. Estrogen & Progesteron Receptor:

- Menyeimbangkan hormon estrogen dan progesteron untuk mendukung elastisitas jaringan panggul.

2. NF-κB Pathway:

- Mengurangi inflamasi kronis yang menyebabkan ketidaknyamanan dan kerusakan jaringan di area reproduksi.

3. Nrf2 Pathway:

- Melindungi sel-sel jaringan panggul dari kerusakan akibat stres oksidatif.

4. Collagen Synthesis Pathway:

- Memperkuat jaringan kolagen untuk mendukung elastisitas otot panggul.

5. Detoksifikasi Enzyme System (CYP450):

- Mendukung metabolisme hormon dan racun dalam tubuh untuk mencegah ketidakseimbangan hormonal.

Sirkadian Focus:

- Aktivitas hormon estrogen cenderung lebih tinggi pada pagi hari, sementara progesteron lebih dominan pada malam hari.

- Proses regenerasi jaringan dan detoksifikasi alami tubuh lebih optimal pada malam hari saat tubuh beristirahat.

---

🌿 Komposisi per Kapsul (600 mg):

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

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

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

| Vitex agnus-castus (buah) | 120 mg | Agnuside, flavonoid | Menyeimbangkan hormon estrogen & progesteron |

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

| Centella asiatica (daun) | 120 mg | Asiaticoside, madecassoside | Memperkuat jaringan kolagen, regenerasi sel |

| Glycyrrhiza glabra (akar) | 120 mg | Glycyrrhizin | Menyeimbangkan hormon, antiinflamasi |

Total Netto: 600 mg/kapsul

---

Mekanisme Aksi Sinergis:

1. Nigella sativa + Curcuma longa:

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

2. Vitex agnus-castus + Glycyrrhiza glabra:

- Agnuside dan glycyrrhizin menyeimbangkan hormon estrogen dan progesteron untuk mendukung elastisitas otot panggul.

3. Centella asiatica + Nigella sativa:

- Asiaticoside dan thymoquinone memperkuat jaringan kolagen dan mendukung regenerasi sel untuk memperbaiki struktur otot panggul.

4. Aktivasi NF-κB & Nrf2 Pathway:

- Mengurangi inflamasi dan melindungi jaringan panggul dari kerusakan akibat stres oksidatif.

5. Collagen Synthesis Pathway:

- Memperkuat jaringan kolagen untuk mendukung elastisitas otot panggul dan mengurangi risiko prolaps.

---

Aturan Konsumsi (Berbasis Ritme Sirkadian):

| Waktu Konsumsi | Dosis | Fungsi Ritmik |

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

| Pagi (07.00–08.00) | 1 kapsul sebelum sarapan | Menyiapkan sistem endokrin untuk aktivitas harian dan mendukung keseimbangan hormon |

| 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 regenerasi jaringan dan detoksifikasi selama istirahat malam |

---

Catatan Penggunaan:

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

- Hindari konsumsi bersama obat hormonal seperti pil KB tanpa konsultasi dokter.

- Disarankan menjaga pola hidup sehat dengan melakukan senam kegel secara rutin, menghindari aktivitas fisik berat, dan menjaga berat badan ideal.

- Jika gejala seperti nyeri perut bagian bawah, kesulitan buang air kecil, atau keluhan lainnya tidak membaik, segera konsultasikan ke dokter.

---

Kesimpulan:

Formula kapsul herbal ini dirancang untuk memberikan solusi holistik bagi penderita turun peranakan (prolaps uteri) melalui kombinasi bahan herbal yang bekerja sinergis. Pendekatan berbasis reseptor (Estrogen/Progesteron, NF-κB, Nrf2) dan ritme sirkadian membuat formula ini efektif dalam memperkuat otot panggul, mengurangi inflamasi, serta mendukung regenerasi jaringan.