

Pelayanan Kesehatan Tradisional pada Panca Indra

Liss Dyah Dewi Arini

Universitas Duta Bangsa Surakarta

Bernadytha Ratriani Putri

Universitas Duta Bangsa Surakarta

Dwi Setia Ningsih

Universitas Duta Bangsa Surakarta

Nayla Az-zahra Wahyudi

Universitas Duta Bangsa Surakarta

Sekar Citra Prasetya

Universitas Duta Bangsa Surakarta

Alamat: Jl.K.H. Samanhudin No 93 Sondakan, Laweyan, Kota Surakarta ,Jawa Tengah 57147

Korespondensi penulis: naylaazazahrawahyudi@gmail.com

Abstract. *Traditional wellness, which is an integral part of every society's cultural heritage, offers a holistic approach to maintaining balance in the body, mind and spirit. This article reviews various traditional practices such as herbal medicine, acupuncture, and yoga that have become an integral part of the health care system in many countries. Through an understanding of energy balance, the use of medicinal plants and healing techniques that have been passed down through generations, people maintain their health while preserving the richness of their culture. The importance of maintaining sustainability and recognizing traditional health practices in a modern context is also discussed. By integrating traditional knowledge with contemporary medical practices, we can optimize the overall health and well-being of society.*

Keywords: *Traditional Health Services, Five Senses*

Abstrak. Kesehatan tradisional, yang merupakan bagian integral dari warisan budaya setiap masyarakat, menawarkan pendekatan holistik dalam menjalankan kesehatan tubuh, pikiran, dan jiwa. Artikel ini mengulas berbagai praktik tradisional seperti pengobatan herbal, akupunktur, dan yoga yang telah menjadi bagian tak terpisahkan dari sistem perawatan kesehatan di banyak negara. Melalui pemahaman tentang keseimbangan energi, penggunaan tanaman obat, dan teknik-teknik pengobatan yang telah diwariskan secara turun temurun, masyarakat menjaga kesehatan mereka sekaligus memelihara kekayaan budaya mereka. Pentingnya menjaga keberlanjutan dan pengakuan terhadap praktik kesehatan tradisional dan konteks modern juga dibahas. Dengan mengintegrasikan pengetahuan tradisional dengan praktik medis kontemporer, kita dapat mengoptimalkan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat secara menyeluruh.

Kata kunci : Pelayanan Kesehatan Tradisional , Panca Indra

LATAR BELAKANG

Sistem Panca Indra adalah sebutan lain dari alat indra yang dimiliki manusia. Sesuai namanya, terdapat 5 organ tubuh yang termasuk panca indra. Organ-organ tersebut adalah hidung, mata, telinga, lidah, dan kulit. Kesehatan tradisional merujuk pada praktik-praktik pengobatan dan pemeliharaan kesehatan yang telah ada sejak zaman kuno dan diwariskan dari generasi ke generasi dalam suatu budaya atau masyarakat. Ini sering melibatkan penggunaan

ramuan herbal, metode pengobatan non-konvensional, seperti akupunktur, pijat, atau meditasi, serta keyakinan dan praktik spiritual yang terkait dengan kesehatan dan penyembuhan. Meskipun kadang-kadang tidak didukung oleh bukti ilmiah modern, banyak praktik kesehatan tradisional tetap populer dan dihargai oleh banyak individu di seluruh dunia karena aspek warisan budaya, spiritual, dan komunitasnya.

Dalam penulisan artikel ini kami mengambil salah satu penyakit pada sistem panca indra yaitu katarak pada mata. Katarak adalah setiap keadaan kekeruhan pada lensa yang dapat terjadi akibat hidrasi (penambahan cairan) lensa, denaturasi protein lensa atau akibat keduanya biasanya mengenai kedua mata dan berjalan progresif (Tamsuri, 2012). Sebagian katarak terjadi akibat adanya perubahan komposisi lensa mata yang mengakibatkan lensa mata menjadi keruh. Penyebabnya dapat faktor usia, paparan sinar ultraviolet dan faktor gizi.

Tujuan kami dalam menulis artikel ini adalah untuk memberikan penjelasan mengenai penyakit pada sistem panca indra salah satunya kelainan pada mata yaitu katarak, serta memberitahu kepada pembaca cara menangani katarak dengan menggunakan metode kesehatan dan pengobatan tradisional.

KAJIAN TEORITIS

Pelayanan kesehatan tradisional empiris dilaksanakan oleh penyehat tradisional berdasarkan pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh secara turun temurun atau melalui pendidikan non formal (Permenkes no. 61 tahun 2016 pasal 3).

Pengobatan komplementer-alternatif adalah pengobatan non konvensional yang ditunjukkan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat meliputi upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif yang diperoleh melalui pendidikan terstruktur dengan kualitas, keamanan dan efektivitas yang tinggi yang berdasarkan ilmu pengetahuan biomedik, yang belum diterima dalam kedokteran konvensional (Menkes RI, 2007).

Katarak adalah kekeruhan pada lensa yang menyebabkan gangguan penglihatan (Nada, 2013).

Menurut Kemenkes penyebab katarak yang paling umum ditemui adalah akibat proses penuaan atau trauma yang menyebabkan perubahan pada jaringan mata. Lensa mata sebagian besar terdiri dari air dan protein. Dengan bertambahnya usia, lensa menjadi tebal dan tidak fleksibel.

Faktor yang berhubungan dengan katarak pada lansia seperti jenis kelamin, merokok, diabetes melitus, dan riwayat keluarga (Apriani dan Asih Tahun 2021)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyakit katarak umumnya dapat disembuhkan dengan tindakan keratometri, oftalmoskop, A-scan ultrasound. Namun, dapat juga disembuhkan dengan cara tradisional seperti, mengonsumsi bawang putih, kacang almond, wortel, labu, bayam, dan teh hijau.

Penyebab katarak atau faktor-faktor resiko pada katarak:

1. Penuaan, menjadi penyebab tersering dari kekeruhan lensa atau katarak
2. Riwayat trauma lensa mata yang pernah mengalami trauma, seperti masuknya serpihan material tajam ke mata, terbentur bola, kembang api, dapat membuat katarak menjadi lebih cepat.
3. Riwayat keluarga yang mengidap katarak dan riwayat operasi pada mata.
4. Myopia, yaitu seseorang yang menderita myopia akan memiliki kadar MDA dan penurunan kadar glutathione reduksi sehingga memudahkan terjadinya kekeruhan pada lensa.
5. Penyakit sistemik seperti diabetes, diabetes melitus dapat menyebabkan berbagai macam komplikasi salah satunya adalah katarak, dengan meningkatnya kadar gula darah, maka meningkat pula kadar glukosa akueus humor.

Dengan mengonsumsi bawang putih, dapat mencegah perkembangan katarak sebab bawang putih mengandung allicin, yaitu antioksidan kuat yang bisa membantu dalam mencegah stres oksidatif. Kacang almond memiliki kandungan asam lemak omega tiga dan senyawa organik yang dianggap efektif dalam membantu pencegahan peradangan, termasuk mengurangi resiko katarak. Cara mengkonsumsinya dengan cara merendam kacang almond ke dalam air selama 1 malam, lalu jadikan sebagai menu sarapan di pagi hari bersamaan dengan satu gelas susu hangat. Wortel sangatlah baik bagi kesehatan mata salah satunya sebagai obat alami katarak, sayuran berwarna oranye ini mengandung vitamin A yang sangat baik bagi mata. Cara mengkonsumsinya yaitu hanya menjadikan wortel sebagai jus. Sama halnya dengan wortel, labu juga mengandung vitamin A yang sangat baik bagi mata, sehingga bisa dimanfaatkan sebagai salah satu obat alami katarak dengan dijadikan jus. Bayam memang sudah lama dikenal sangat baik bagi kesehatan mata termasuk efektif dijadikan sebagai obat

alami untuk katarak, kadar fitonutrien yang tinggi dalam bayam mampu mengembalikan kerusakan akibat stres oksidatif, sehingga bisa menghilangkan radikal yang ada. Tidak hanya itu sayuran ini juga bisa membantu dalam menetralkan efek negatif serta mencegah endapan protein yang bisa melindungi mata. Teh hijau dapat dimanfaatkan sebagai perbaikan pada gejala katarak, karena mengandung antioksidan di dalamnya. Tidak hanya itu, antioksidan ini bahkan juga dapat menetralkan radikal bebas, yang membantu dalam mengelola stres oksidatif.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dengan hasil penulisan artikel ini, kesimpulan yang dapat kita ambil adalah pengobatan pada katarak tidak harus menggunakan tindakan medis, namun ada berbagai pelayanan kesehatan tradisional yang dapat menangani penderita penyakit katarak. Saran bagi pembaca, agar mengetahui lebih banyak tentang pelayanan kesehatan tradisional

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami sebagai penulis mengucapkan terimakasih kepada dosen kami, yang telah memberikan tugas membuat artikel, karena dengan adanya tugas ini kami dapat mengetahui bagaimana cara penulisan artikel. Selain itu, kami mengucapkan kepada rekan-rekan kami yang membantu dalam pengerjaan artikel ini.

DAFTAR REFERENSI

- Apriani. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian katarak pada lansia. *Jurnal of health science*, 13-6.
- Apriani, M. &. (2021, juni). faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian katarak pada lansia . Diambil kembali dari [globalhealthsciencegroup.com: https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/view/1969](https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/view/1969)
- Esti Pramesita, A. (2023). Mengenal Penyakit Katarak . *Yankes..Kemenkes.go.id*, 19-12.
- permenkes. (2016). pelayanan kesehatan tradisional empiris . [dpmptsp.bantul kab go.id](https://dpmptsp.bantul.kab.go.id) .
- Pramesita, E. (2023 , Desember Selasa). Mengenal Penyakit Katarak . Diambil kembali dari [Kemenkes.go.id: https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/3032/mengenal-penyakit-katarak](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/3032/mengenal-penyakit-katarak)