

Tetap Sehat, Tetap Semangat!

<http://tetapsehat.wordpress.com>

LUXOR



**Hidup Sehat
dengan
Gamat &
Spirulina**



Penyembuh dari Dasar Samudera

Betapa masygulnya Jang-Geum ketika kaisar Jeung Ho jatuh sakit. Ahli kuliner istana itu segera mengolah kuchiko, penganan berbahan dasar teripang. Setelah rutin menyantap hidangan lezat itu, kesehatan kaisar berangsur-angsur pulih. Itulah kisah nyata yang diangkat ke serial televisi bertajuk Jewel in the Palace.

Sejak zaman purba teripang *Stichopus hermanni* memang dikenal berkhasiat obat. Itu tak hanya kepercayaan masyarakat Korea dan Cina, tetapi juga berbagai bangsa. Nelayan Malaysia, misalnya, lazim minum saripati teripang sebelum melaut. Efek toniknya menguatkan badan. Di Pulau Langkawi, Kedah, gamat—teripang dalam Bahasa Malaysia—digunakan sebagai obat luka ringan, sakit sendi, radang, asma, paru-paru, tekanan darah tinggi, dan kencing manis. Sebagai sumber protein



Kolagen efektif perbaiki tulang patah

teripang mempercepat penyembuhan luka dalam setelah pembedahan, bersalin normal, dan cesar.

Teripang hewan laut bermarga Echinodermata dan kelas Holothuroidea. Beberapa jenis bertubuh lunak dan silindris memanjang seperti mentimun. Itu sebabnya teripang disebut mentimun laut, *sea cucumber* atau *teutfish*. Di Jepang anggota famili Holothuriidae itu disebut *namako*, di Thailand *pling kao*, dan di Perancis, *beche de mer*.

Indonesia penghasil teripang terbesar di dunia. Sayangnya, tak ada yang mengolahnya. "Hampir semua diekspor," kata Prapto Dharsono MSc, peneliti di Pusat Penelitian dan Pengembangan Oseanologi, Jakarta. Padahal, di Hongkong menu berbahan baku teripang termasuk makanan ekstramahal dan

hanya dihidangkan saat acara khusus seperti perkawinan.

Regenerasi sel

Teripang cespleng menyembuhkan berbagai penyakit. "Kemampuannya dalam regenerasi sel jadi alasan utama teripang dipakai menyembuhkan berbagai penyakit," kata dr Pieter A. W. Pattinama, RS PGI Cikini, Jakarta. Ia memperbaiki sel yang rusak. Di alam regenerasi sel terjadi saat teripang menghindari musuh, lingkungannya tercemar, dan kenaikan suhu air. Kekenyalan jaringan dinding tubuh menyebabkan pemecahan sel kulit luar dan kloaka.

Saat itu juga saluran pernapasan, pencernaan, dan gonad terburai keluar melalui anus atau dinding tubuh yang terpecah. Dalam waktu 9—90 hari, teripang kembali utuh. Regenerasi sel juga karena tubuh teripang menjadi habitat belut laut. Anggota keluarga Carapidae seukuran kelingking itu tinggal di perut teripang dan menyantap bahan organik di dalam tubuh. Itu tak membahayakan teripang, sebab ia mampu menumbuhkan kembali sel yang hilang dalam waktu singkat.

Selain mampu meregenerasi sel, teripang kaya akan nutrisi. "Senyawa aktif terbanyak berupa antioksidan, baik untuk perbaikan sel tubuh manusia," ujar dokter alumnus Universitas Indonesia itu.

Menurut Prof Dr Ridzwan Hashim dari Universitas Kebangsaan Malaysia teripang

mengandung 86% protein. Proteinnya mudah diuraikan oleh enzim pepsin. Dari jumlah itu sekitar 80% berupa kolagen. Itu sebagai pengikat jaringan dalam pertumbuhan tulang dan kulit. Dalam pertumbuhan tulang, suplemen kalsium saja tidak cukup, lantaran tulang terdiri dari kalsium fosfat dan kolagen sebagai pengisi. Tanpa kolagen tulang menjadi rapuh dan mudah pecah bak kaca. Sebaliknya bila tanpa kalsium, tulang akan kenyal seperti karet.

Kandungan lain adalah *mucopolysaccharide* (MPS) populer sebagai *glycosaminoglycan* (GAGs). Dalam bentuk kondritin sulfat memulihkan penyakit-penyakit sendi dan membangun kembali tulang rawan. GAGs sintesis dijual di



maskapai penerbangan Singapore Airlines. Zat itu menghilangkan linu sendi akibat duduk terlalu lama. Cara kerjanya dengan merangsang tubuh mensekresikan cairan *synovial* untuk pelumasan persendian.

"MPS bersama GAGs memberikan efek lendir pada dinding sel," kata Dr Muhilal, ahli gizi dari Pusat Penelitian dan Pengembangan Gizi, Bogor. Artinya teripang berfungsi sebagai *antithrombogenic* untuk mencegah penggumpalan melalui pengenceran darah.

Omega 3

Khasiat teripang juga didukung oleh kandungan EPA dan DHA—keduanya termasuk asam lemak omega 3. Faedahnya menghambat proses penuaan, menurunkan kolesterol jahat LDL dan VLDL dalam tubuh sehingga mengurangi risiko penyakit

jantung. "Teripang tidak mengandung kolesterol, baik untuk orang yang punya penyakit jantung," kata Sinru Sani Yang, ahli pengobatan cina di Kelapagading, Jakarta Utara. Menurut Muhilal, EPA dan DHA yang berantai panjang dan berikatan rangkap memulihkan jaringan yang rusak serta meningkatkan kinerja otak dan mata.

Meningkatnya kinerja indra penglihatan karena fungsi mineral seng dalam mengurai karoten menjadi vitamin A. "Ada 200 macam enzim membutuhkan seng agar berfungsi," ujar doktor Biokimia Gizi alumnus *University of Liverpool*. Seng juga dibutuhkan prostat. Jika jumlah seng pada prostat tidak memadai, terjadi pembengkakan atau hipertrofi. Prof Mohamad Yusuf dari klinik Citra Insani, Sukabumi, yakin gamat memperkuat kerja ginjal untuk menyaring zat-zat yang masuk ke organ itu. Fungsi itu optimal jika diolah, bersih dari pasir dan bau asin laut. Jika tidak, memacu kerusakan ginjal.

Mineral lainnya adalah kromium membantu kinerja insulin. Caranya melalui penyerapan glukosa berlebih dalam darah dan menyedot glukosa masuk jaringan darah



Teripang berkhasiat bagi kesehatan maupun kecantikan

lebih cepat. Ini menyebabkan konsumsi teripang mencegah serta memulihkan penyakit diabetes mellitus.

Anti HIV

Penelitian terbaru Institut Kimia Universitas Los Banos, Filipina, mengungkap teripang dapat menjadi agen antitumor dan sebagai obat *Human Immunodeficiency Virus* (HIV). Yang paling berpengaruh adalah gula bernama lektin.

Senyawa lektin bersifat mitogenik atau sel berkembang biak cepat dan antimikroba. Selain itu, lektin efektif melawan kanker otot pada tikus serta

kanker paru-paru manusia dengan dosis masing-masing 5 dan 50 mikrogram. Lektin berefek terapi bagi HIV karena mampu menggumpalkan sel jahat. Itu terlihat ketika diuji dalam laboratorium dengan menggunakan sel limfoid.

Teripang membersihkan pasir laut dari serpihan endapan benda-benda atau lumpur organik di dasar laut. Ia mengisap, melumatnya, dan yang tersisa adalah pasir bersih. Senjatanya berupa gas *holotrin* yang beracun bagi ikan, tetapi hanya berakibat iritasi mata dan kulit pada manusia. Karena ampuh membunuh ikan, racun gamat kini dikembangkan sebagai obat antiseptik alami untuk melawan kanker dan infeksi.

Saat ini sudah beredar produk ekstrak teripang. *Stichopus hermanni* yang lebih dikenal dengan teripang emas diolah menjadi produk suplemen berupa jeli maupun kapsul, sampo, krim dan gel, pasta gigi, krim badan, serta minyak urut. Dengan segenap keistimewaan itu harapan kesembuhan disandarkan pada mentimun laut. (Vina Fitriani)

Kisah Jeli Gamat Menumpas Kista

Kenangan pahit pada medio Januari 2003 takkan terhapus dari ingatan Nenden Asriani. Wanita berusia 30 tahun itu baru mulai mengetik di tempat kerjanya saat perut kiri bawah mendadak perih bak tertusuk pisau. Tak sanggup menahan sakit, Nenden tak sadarkan diri. Beberapa saat terbangun, Nenden mengejang dan meronta karena rasa nyeri tak hilang, justru semakin meningkat. Lantas, ia pun dilarikan ke rumahsakit terdekat.

Hasil diagnosis dokter dan pengecekan USG, nyeri menusuk itu disebabkan haid dan salah mengasup makanan penyebab lambung bereaksi. Tak yakin dengan hasil itu, Nenden mendatangi dokter lainnya di kota Bandung, Jawa Barat. "Saya pikir ini usus buntu kok," kata ibu satu anak itu. Alhasil, dokter kedua juga memvonis nyeri haid sebagai penyebab. Makanan pedas maupun asam dipantang, dan peredam rasa sakit pun diasup agar nyeri tak kembali datang. Namun, kesembuhan bagai fatamorgana. Rasa nyeri perut terus mendera dan darah menstruasi terus mengalir walau telah berjalan 40 hari.

Di tengah putus asa mengasup obat-obatan dokter, Nenden memeriksakan diri ke dokter lain. Kali ini, alat USG menangkap adanya kista berukuran 7 cm bersarang di indung telur yang kerap disebut kista ovarium. Penyebab kista memang belum diketahui tetapi membahayakan karena menyerang dan mendesak sel telur. Kista menekan indung telur sehingga pada bagian perut terasa nyeri. Pada kasus

Nenden, kista yang dimaksud adalah endometriosis yang menyebabkan nyeri saat haid.

Anjuran dokter untuk mengangkat kista ditepisnya. Sebab, ia tak yakin nyeri hilang setelah kista dibuang. Nenden akhirnya mengikuti anjuran teman untuk rutin mengkonsumsi jeli gamat 2 x 1 sendok makan setiap hari. Hasilnya, 3 bulan kemudian USG menangkap gambar, kista hanya tersisa 3 cm di indung telur. Bersamaan dengan itu, Nenden tidak pernah terasa lagi nyeri perutnya. Haidnya menjadi lebih lancar.

Menurut Dr Tagor Sidabutar SpOG, dari rumah sakit PGI Cikini, Jakarta, mekanisme pengobatan kista dilakukan dengan membangkitkan antitumor lebih dominan. Itu berarti sejalan dengan Tong Y dari Divisi Farmakologi, Chinese Academy of Science, Shanghai, China yang meneliti efek antitumor pada teripang. Kandungan saponin gamat—sebutan teripang di Malaysia—bernama philipnopside mencegah pembentukan pembuluh darah mikro baru pada sel tumor. Akibatnya, sel tumor tidak mendapat pasokan nutrisi sehingga sel urung berkembang dan akhirnya mati.

Di Rusia, Popov AM, periset Russian Academy of Science, Vladivostok, juga mengukuhkan teripang mampu mengatasi tumor lantaran kandungan glikosidanya. Sehingga, jika teripang diasup secara rutin, tumor lenyap. Tak heran jika Nenden terbebas dari derita tumor kista ovarium.***



Mereka Selamat Berkat Gamat

Bagi Dewi Anggraeni betapa menakutkannya ketika melihat bayangan wajah sendiri di cermin. Mata tampak mengecil, rambut rontok, dan wajahnya layu. Lupus, penyakit akibat kelebihan kekebalan tubuh, menggerogoti kesehatan mantan mayoret itu.

Penderitaan itu seperti merampas kebahagiaan Dewi Anggraeni yang baru saja menikah. Delapan purnama seperti bergulir lebih cepat ketika ia lemas, pegal, lambung perih, sering muntah, serta kehilangan keseimbangan. Ia mengira masuk angin, sehingga hanya membeli obat yang dijual bebas.

Lebih dari seminggu, sakit dan letih tak kunjung membaik. Itulah sebabnya ia memeriksakan diri ke dokter. Ahli medis mendiagnosis ia terlalu lelah bekerja sehingga

imunologi. "Anti ds DNA (*anti double stranded DNA*) melebihi ambang batas dan ANA (*anti nuclear AB*) Anda positif," kata dr Dewata Dermawan SpPD, dokter hematologi dan onkologi yang memeriksa Dewi. Lazimnya kisaran anti ds DNA adalah 0–200 IU/ml sedangkan Dewi 258 IU/ml. Anti ds DNA dan ANA adalah penanda aktivitas penyakit lupus. Selain itu nilai laju endap darah (LED) juga jadi parameter lupus, dengan kisaran normal 0–15 mm/jam.

Pada 1997, hampir tak ada informasi tentang penyakit lupus. Ia mengira dokternya bercanda. "Ia terkena lupus yang menyerang sendi, karenanya sulit bergerak," kata dokter yang kini berpraktek di Rumah Sakit Internasional Bintaro, Tangerang. Sejak saat itu Dewi mulai menenggak obat-obatan mengandung steroid dan metototreksat untuk kanker. Obat itu dikonsumsi agar serangan lupus tidak meluas ke organ tubuh lain.

Sebulan kemudian, penderitaan wanita berkulit putih bersih itu justru bertambah. Wajahnya membulat—dikenal dengan istilah *moonface*—, kulit kering, tulang-tulang linu setiap saat, lambung perih meronta. Ia lantas meminta obatnya diganti, tetapi apa daya, peredam penyakit lupus memang hanya steroid. Oleh karena itu, obat-obatan dokter ditinggal, beralih pada refleksi, terapi jus, dan meminum suplemen di bawah pantauan dokter. "Yang paling penting, ia tidak meminum obat yang merusak ginjalnya," kata dokter alumnus Universitas Indonesia itu. Jika ginjal rusak, obat-obatan justru memacu kematian karena tak ada organ pengolahnya.

Pada awal 2003 rekannya menyodorkan suplemen berbahan teripang. Ia meminumnya dengan dosis 2 sendok makan



Dewi Anggraeni, lupus terkontrol berkat teripang

3 kali sehari. Dampaknya, tidurnya nyenyak. Penderita lupus kerap terbangun pada malam hari karena saraf terhentak. Kemudian ia sanggup berjalan tanpa dipapah, duduk tanpa bantalan, berenang, dan ia pun diperbolehkan mengikuti program hamil. Kini penampilannya lebih segar, rambut tebal, dan kulit lembut bersinar.

Tes laboratorium dilakukan setelah 2 tahun rutin mengonsumsi teripang. Hasilnya, nilai anti ds DNA hanya 5,7 serta laju endap darahnya menurun menjadi 8 mm/jam dari sebelumnya 67 mm/jam. Kondisinya memang membaik tapi bukan berarti sembuh. Dalam dunia kedokteran, lupus tidak bisa disembuhkan dan belum ada obatnya. Asal mengontrol diri terhadap makanan dan tidak terkena sinar matahari berlebih, derita lupus takkan menjangkit. "Ginjalnya tetap oke, sama sekali tidak masalah. Untuk penderita lupus memang sebisa mungkin obat kimia dihindari," kata dr Dewata sambil mengakui pasiennya memiliki kondisi jauh lebih baik.

Antidiabetes

Khasiat produk teripang *Stichopus hermanii* juga dirasakan oleh dr Pieter A.W Pattinama, MPH. Derita diabetes mellitus sejak 1972 tak kunjung sembuh. Kadar gula darahnya 500 mg/dl. Luka di telapak kaki



dr P.A.W Pattinama, gula darah turun, ganggreen menutup

hanya diberi vitamin. Toh, kondisinya kian memburuk. Naik tangga berjarak 5 meter, ia butuh satu jam dengan keringat dingin tak henti mengucur. Kian hari kesehatan Dewi semakin menurun, sehingga ia hanya bisa terbaring di tempat tidur.

Lupus sendi

Pada penghujung 1997 ia dirujuk ke dokter darah Rumah Sakit Pusat Pertamina. Ia menjalani tes serologi dan

mantan direktur Rumah Sakit PGI Cikini, itu Jakarta, terus menganga. Pria 59 tahun itu sempat menyuntik insulin 3 kali dengan dosis 30 unit/hari dan mengonsumsi Diamicon. Untuk mempercepat penyembuhan, dokter itu rutin menjalani terapi ozon. Kaki dibungkus dengan plastik berisi gas alam. Hasilnya, luka itu menutup dan sembuh.

Namun, pada awal Februari 2003 luka itu kambuh kembali, terdapat lubang sedalam 6 cm dan lebar 10 cm x 10 cm. Setelah operasi lukanya bersih dari nanah tetapi tak menutup walau di terapi ozon. Dokter di rumah sakit menganjurkannya diamputasi atau transplantasi kulit agar lukanya lenyap. Lantas, ia mengganti dengan terapi akupunktur yang membuat peredaran darah meningkat.

Itu dibarengi mengonsumsi jeli teripang. Sedikit demi sedikit luka menutup. Konsumsi teripang menurunkan nilai gula darahnya menjadi 160 mg/dl dalam 2 bulan. Itu sebabnya suntikan insulin menjadi 3 kali 15 unit per hari dan hemoglobin darahnya juga meningkat dari 9 menjadi 13 g/dl. Dokter yang juga dosen di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia itu yakin, teripang membantu penyembuhan dan meningkatkan kesehatan tubuh.

Berbagai penyakit

Beragamnya kandungan gizi *Stichopus hermanni* menyembuhkan beberapa penyakit (baca: *Penyembuh dari Dasar Samudera* halaman 52). Selain lupus dan diabetes, gamat—sebutan teripang di Malaysia—telah mengembalikan detak jantung Taurini, pengidap jantung bocor sejak lahir. Lima tahun lalu ketika berusia 47 tahun, ia kerap pingsan dan 8 kali bolak-balik ke rumah sakit dalam satu bulan. "Dokter bilang harus



dioperasi, tak ada jalan lain, itu berarti saya butuh seratus juta," kata ibu 3 anak itu.

Lantaran terimpit biaya, operasi itu batal. Obat dokter berupa Aspirin, Ascaridia, dan ISDN yang semestinya menjadi obat seumur hidup juga dihentikan. Semua kerabat dipanggil untuk melihatnya terakhir kali. Saat itulah sepupunya datang membawa jeli teripang dan menganjurkan rutin meminumnya. Dalam seminggu bobot tubuhnya naik 10 kilogram dan dokternya terkejut melihat ia mampu berjalan dan wajahnya berseri. "Paling tidak kondisi saya jauh lebih baik tanpa harus operasi," katanya.

Stroke yang diderita Hendriyati Kaban, Sri Lestari Theedens, dan Iwan juga enyah. Akhir 30 Oktober 2004 ketika Sri beranjak bangun pagi, kaki dan tangannya tak bisa digerakkan, nilai tekanan darah pun melonjak naik ke angka 180/130. Setelah 2 minggu mengonsumsi teripang, sarafnya kembali normal dan tekanan darah turun menjadi 130/90.

Tak hanya orang dewasa yang mengkonsumsinya, bahkan bayi sekalipun aman menelannya. Ellye, cucunya berusia 3 tahun, lepas dari penderitaan diare dalam hitungan jam. Padahal sebelumnya cucunya itu 20 kali bolak-balik ke peturasan. Efek pada anak juga dirasakan dr Maria Theresia Karnadi MS, kepala Poliklinik Umum Kejaksaan Tinggi DKI Jakarta. Setidaknya itu

terlihat dari hasil rapor 2 anaknya pada kelas 4 SD dan 3 SMP melesat dibanding sebelum mengonsumsi gamat. "Anak saya bilang mereka lebih konsentrasi," kata alumnus Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti itu. Walau penelitian mengenai efek gizi teripang terhadap penyembuhan penyakit belum ada, mereka yang selamat berkat gamat percaya,

penyakit yang hinggap di tubuh mereka berangsur lenyap. Yang dibutuhkan hanya asupan rutin gamat dan pola hidup sehat. (Vina Fitriani/Peliput: Syalita Fawnia)



Taurini, gamat datang saat ajal siap menjemput

Wasir Tuntas Berkat Gamat

Sepele tetapi merisaukan, itu pendapat Drine tentang wasir yang diidapnya selama 11 tahun. Penyakit itu kerap menjangkit walau mudah disembuhkan. Makanya, ia bergantung pada obat-obatan wasir yang dijual bebas di warung terdekat. Sekejap mengasup obat-obatan itu, rasa nyeri akibat wasir langsung lenyap. Namun, seminggu kemudian penyakit kembali mendera. Kondisinya dari tahun ke tahun semakin parah dan sering berdarah. BAB-nya pun bermasalah.

Drine mengakui wasir yang dideritanya disebabkan kurang minum, kurang makanan berserat, kurang olahraga dan penekanan rahim selama kehamilan. Semuanya berdampak pada sistem pencernaannya. Dokter memberinya obat-obatan jenis flebodinamic seperti ardiun dan daflon yang tujuannya melancarkan sirkulasi darah di daerah anus



dan menghilangkan tonjolan, bengkak, dan pendarahan. Selain itu, salep juga dioleskan agar nyeri berkurang dan mencegah infeksi.

Namun obat-obatan kimia itu tak juga memberi kesembuhan. Wasirnya malah kian meradang. Bosan tak kunjung lepas dari penderitaan, Drine mencoba gamat dengan asupan 2 kali dua sendok setiap hari. Setelah satu bulan pendarahan berhenti dan BAB pun lancar.

Khasiat gamat menyembuhkan wasir disebabkan kandungan utama teripang berupa protein 86%. Jenis proteinnya mudah diuraikan oleh enzim pepsin. Dari jumlah itu sekitar 80 persennya adalah kolagen. Kolagen melapisi dinding organ lambung dan usus agar pencernaan berlangsung mulus. Menurut Prof Ridzwan Hashim dari Universitas kebangsaan Malaysia mengungkap teripang efektif untuk antipembengkakan. Sebab, teripang menghambat radang selaput dada, meningkatkan jumlah sel darah putih, dan menurunkan aktivitas adenosine deaminase penyebab pembengkakan jaringan.***

Gamat Akhiri Derita Stroke dan Asma

Stroke memaksa Arif Gunawan meletakkan jabatan manajer personalia di sebuah pabrik aluminium setelah 29 tahun dirintisnya. Sebagai orang yang bertanggung jawab terhadap 2.000 karyawan, ia memang kerap menyimpan berbagai masalah di kepala. Dampaknya saraf terganggu dan melumpuhkan seluruh organ otak sebelah kiri. Oleh karena itu, tongkat menjadi teman sejatinya ke mana pun pergi.

Arif Gunawan tak pernah menyadari kesibukannya bekerja membuat otot-otot leher menegang. Saraf semakin lelah ketika bertubi-tubi permasalahan harus diselesaikan. Ditambah lagi pola hidupnya semakin tidak teratur. Ia mengenyampingkan olahraga, waktu tidur berkurang, dan menyantap semua makanan tanpa pandang bulu. Keteledoran itu mendapat ganjaran pada Desember 2002. Arif terjatuh saat mengikuti rapat perusahaan.

Ia langsung dilarikan ke rumahsakit terdekat di Kemayoran, Jakarta Pusat. Betapa kagetnya Arif ketika ahli medis mendiagnosis dirinya mengidap *Diabetes mellitus*.

Kadar gula darahnya mencapai 300 mg/dl. Bahkan, hasil pemeriksaan juga menunjukkan tekanan darah pria berusia 64 tahun itu mencapai 210/110 mmHg.

Padahal batas normal 130/90 mmHg. Tekanan darah tinggi membuat Arif terserang stroke iskemik alias penyumbatan darah ke otak. Stroke iskemik menyebabkan suatu jaringan mati karena 80% aliran darah tersumbat.

Stroke kambuh

Rawat inap selama 10 hari terpaksa dijalani. Demi mempercepat kesembuhan, Arif rutin melakukan terapi serta mengasup beragam obat kimia. Sayangnya, hasilnya tidak maksimal. Tekanan darah, contohnya, hanya turun paling rendah 160/110 mmHg, dan melonjak lagi jika lupa minum obat. Meski kurang efektif dan menimbulkan efek samping, ayah 3 putra itu tak bisa menolak asupan obat dokter. Risiko *kuning kerap berdengung*—penyebab keseimbangan berkurang dan *sulit berdiri tegak*—harus diterimanya.

Namun, lama-kelamaan Arif bosan mengasup obat-obatan yang berefek mual dan lemas itu. Akhirnya ia memilih herbal cina yang disodorkan temannya.

Sembuhkan setelah mengonsumsi herbal? Seminggu mengasup herbal, justru stroke kembali datang yang ketiga kalinya. Yang diserang pusat saraf bagian kanan sehingga seluruh organ sebelah kiri tak dapat digerakkan. Petaka itu memaksa Arif mengundurkan diri dari pekerjaan yang digelutinya sejak 1977.



Teripang, kemampuannya meregenerasi sel, memperbaiki pankreas

Gamat penyelamat

Setahun lebih ia hanya terbaring di tempat tidur. "Berjalan pun harus menggunakan tongkat dengan kaki terseok-seok," papar Arif. Pada Maret 2006, hobiis anjing pomeranian itu membaca artikel majalah *Trubus* tentang manfaat teripang mengatasi stroke. Ia langsung membeli dan rutin mengkonsumsinya 3 kali sehari masing-masing 2 sendok makan.

Dua hari minum gamat—sebutan teripang di Malaysia—tidurnya nyenyak. Pengidap darah tinggi kerap pusing dan sulit tidur. Badannya kembali bertenaga dan organ tubuh yang semula tak bisa digerakkan, kembali berfungsi. Bahkan 4 hari kemudian ia sanggup berjalan normal. Lantas, pria berkacamata tebal itu memeriksakan diri ke dokter atas perubahan dirinya. Hasilnya mencengangkan. Gula darah turun menjadi 125 mg/dl dari 311 mg/dl, setelah sebulan rutin mengonsumsi teripang. Tekanan darah pun kembali normal 130/80 mmHg.

Yang juga terbebas dari derita penyakit berkepanjangan adalah Mosis Nurahman di Bandung, Jawa Barat. Sejak lahir ia mengidap asma. Itu diketahui ketika usianya 15 hari. Mosis kecil kerap batuk dengan suara nyaring tanpa mengeluarkan dahak. Ketika usia 6 bulan ia mengalami demam tinggi disertai sesak napas. "Kata ibu, mirip suara kucing," tutur pria 13 tahun itu. Hingga berusia 11 tahun, ia rutin menjalani perawatan rumahsakit.



Arif Gunawan, derita stroke dan diabetes menahun lenyap berkat gamat

Saat menginjak usia 12 tahun, Mosis mulai mengasup gamat 3 kali sehari masing-masing 1 sendok makan sesuai anjuran ibunya. Perubahan terlihat seminggu kemudian, Mosis mampu mandi air dingin. Penderita asma kerap sesak dada lantaran sulit bernapas disertai pembengkakan amandel saat kedinginan. Selama setahun mengkonsumsi gamat, kondisi tubuh Mosis semakin sehat. Kini ia tak pernah lagi berobat ke rumah sakit, karena asma sudah hilang dari tubuhnya.

Mujarab

Khasiat hewan laut filum Echinodermata itu telah dikenal berbagai bangsa di dunia sejak lama. Menurut Departemen Pertanian Amerika Serikat (USDA), teripang memiliki kandungan gizi lengkap. Antara lain 9 jenis karbohidrat, 59 jenis asam lemak, 19 jenis asam amino, 25 komponen vitamin, 10 jenis mineral, dan 5 jenis sterol. Semua bersatu-padu membangun kekebalan tubuh dan memperbaiki sel-sel yang rusak.

"Kemampuan regenerasi sel teripang cepat, makanya bisa mengobati berbagai penyakit," kata dr Pieter Pattinama,

mantan direktur RS PGI Cikini, Jakarta. Dalam tubuh manusia regenerasi sel tetap berlangsung. Sel-sel pankreas yang rusak pada pengidap diabetes diperbaharui oleh antioksidan teripang. Kesembuhan penyakit gula juga berkat kehadiran mineral kromium pemacu kinerja insulin. Mineral ini berkerja dengan cara menyerap glukosa yang berlebih dalam darah dan menyedot glukosa masuk jaringan darah lebih cepat.

Zury Azreen bin Azizul Rahman dari Sekolah Ilmu Kesehatan Malaysia menemukan, teripang memiliki efek sedatif dan analgesik pemurun tekanan darah pengidap hipertensi. Selama ini obat-obatan kimia penenang dan penahan rasa sakit berefek merusak saluran pernapasan, ginjal, dan hati.

Di lain tempat, Subhuti Dharmananda, PhD dari Institut Pengobatan Tradisional Portland, Amerika Serikat mengungkapkan

teripang mengandung asam lemak metiltetradekanik penghambat kinerja enzim lipoksigenase. Enzim itu memacu kerusakan saluran pernapasan penyebab asma. Menurutya, kandungan nutrisi



lengkap menyebabkan ginseng dasar laut itu menjadi suplemen mujarab. Oleh karena itu, bukan tak mungkin gamat menjadi tumpuan para penderita penyakit stroke dan asma menahun yang merindukan kesembuhan. (Vina Fitriani)

Jeli Gamat Gempur si Manis

Kegemaran mengasup duku dan rambutan mendatangkan malapetaka tersendiri bagi Syarwani. Penyakit gula yang dideritanya sejak 20 tahun lalu itu kembali kambuh. Kali ini tak hanya lemas, gangren di jari kaki kanan terus mengeluarkan darah. Dokter pun memvonis harus diamputasi sebelum menyebar.

Kisah sedih itu bermula saat pria yang bekerja di Kejaksaan Tinggi Jakarta Selatan itu mendapat kiriman buah duku dan rambutan dari daerah asalnya Palembang, Sumatera Selatan masing-masing satu karung. Ia tidak mengetahui adanya gen penyakit gula dalam tubuh yang diturunkan ayahnya. Buah-buahan itu pun dilahap habis. Alangkah terkejutnya Syarwani pada keesokkan harinya. "Tubuh saya lemas tak bertenaga dan kerap ngantuk," tuturnya. Saat diperiksa, kadar gula darahnya mencapai 300 mg/dl. Jauh lebih tinggi dari angka normal, 100 - 140 mg/dl. Jari kaki kanannya pun tiba-tiba mengeluarkan darah terus-menerus. Luka itu kian melebar, hingga 20 tahun kemudian terlihat menganga dan mengeluarkan bau tak sedap.

Walau mencoba berbagai obat-obatan, dewi kesembuhan tak kunjung menghampiri. Syarwani pun akhirnya menerima

anjuran kerabat yang menyarankan konsumsi teripang dalam bentuk jeli untuk mempercepat kesembuhan. Gamat—sebutan teripang di Malaysia—diasup dengan dosis 3 x 2 sendok makan sehari. Dua bulan kemudian gula darah mulai turun mendekati normal, 160mg/dl. Luka di kaki yang selalu basah pun mengering sehingga tidak perlu amputasi.



Menurut Dr Ahkam Subroto, MappSc, periset Bioteknologi LIPI, tingginya kandungan protein teripang menyebabkan regenerasi sel beta pankreas berlangsung cepat. Sel beta pankreas memproduksi insulin penyerap kadar gula darah. Nutrisi lainnya kromium. Zat ini berguna untuk membantu kinerja insulin melalui penyerapan glukosa berlebih dalam darah dan menyedot glukosa masuk jaringan darah lebih cepat. Ini menyebabkan konsumsi teripang mencegah serta memulihkan penyakit diabetes.

Beberapa dokter yang kerap memberikan gamat untuk konsumsi oral bagi penderita diabetes, juga mengoleskannya agar luka gangren pada penderita diabetes menutup. Sebab, kandungan kolagen teripang yang tinggi mempercepat regenerasi jaringan sel mati pada luka sehingga terbentuk kulit baru.***

Sembuh dari Derita Radang Sendi

Dua belas tahun ia hidup di atas kursi roda. Osteoarthritis alias radang sendi bagai memenjarakannya. Akibat penyakit itu Wihardja Zain—begitu nama pria itu—tak mampu lagi berjalan. Jari tangan dan kaki membengkok dan dari sela-sela keluar cairan putih lengket seperti cat. Untuk mengurangi kejenuhan, ia lebih banyak membaca buku dalam rumah di Gegerkalong, kota Bandung.

Penyakit itu menyambangi Wihardja setelah kaki kanannya terkilir. Ia tak menduga kecelakaan itu berdampak dahsyat bagi tubuhnya. Ahli refleksologi di Bandung yang didatangi menolak mengobati, lantaran jika direflesi malah berdampak buruk. Anak ke-6 dari 10 bersaudara itu disarankan untuk memeriksakan diri ke dokter.

Tak ada pilihan baginya selain memenuhi saran itu. Alangkah kagetnya Wihardja saat divonis dokter mengidap **radang sendi kronis**. Ia memang merasakan seluruh tubuhnya nyeri dibarengi demam tinggi. Alumnus Sekolah Tinggi Theologi Jakarta itu terpaksa menjalani rawat inap di sebuah rumahsakit di Jakarta. Asupan obat-obatan dari dokter bisa meredakan sendinya yang kaku dan linu saat kambuh. Namun, beberapa jam kemudian, nyeri menusuk tulang kembali datang. Pada kondisi seperti itu, meronta pun tak dapat dilakukan.

Kondisi memburuk

Selama 4 hari di rumahsakit, Wihardja tidak merasakan kesehatannya membaik. Oleh karena itu, ia memilih melakukan pengobatan di rumah. Obat-obatan rematik dibelinya di apotek meski tanpa resep dokter. "Dosisnya terserah saya," katanya. Jika dosis sehari 3 kali satu sendok makan tak mampu mengubah kondisinya, ia menaikkan menjadi dua kali lipat. Ia pernah menenggak dosis hingga 3 kali lipat

ketika rasa nyeri akibat radang tak kuat dibendung. Asupan obat-obatan kimia itu berlangsung hingga 14 tahun.

Pada usia 46 tahun, dampak konsumsi obat kimia mulai tampak. Ginjal dan jantungnya tak mampu memfilter zat toksik dalam darah. Stroke dan rematik pun segera hinggap di tubuhnya sehingga ia kembali dirawat di rumahsakit. Kali ini, dalam 2 hari mendapat perawatan dokter, kondisi kesehatan Wihardja membaik. Bicaranya yang semula agak pelo mulai normal. Meski, ayah satu anak itu tidak bisa beraktivitas dan hanya bisa berbaring di tempat tidur lantaran tidak bertenaga.

Setahun di pembaringan menunggu kesembuhan, justru berdampak buruk bagi Wihardja. Organ-organ tubuhnya melemah, semakin sulit digerakkan. Satu per satu jari-jari tangan tak berfungsi. Awalnya ibu jari kaki kanan bengkok dan tak bisa dikembalikan ke posisi semula. Berikutnya tulang beberapa jemarinya mencair bersama darah dan membentuk tonjolan daging, mirip bisul. Lama-kelamaan, bengek itu menghitam lantas mengeluarkan cairan putih susu dan lengket seperti cat.

Berkat gamat

Putus asa dengan obat-obatan kimia, Wihardja mencoba beralih ke obat-obatan herbal. Ia memanfaatkan antara lain sambiloto, mahkotadewa, dan daun murbey. Sayang, harapan kesembuhan bagai fatamorgana. Di tengah kegalauan itu, Sudarti, istri Wihardja membaca artikel *Trubus* mengenai kemampuan gamat—sebutan teripang di Malaysia—pada pengidap lupus sendi. Berharap terbebas dari derita sakit sendi, Wihardja menerima tawaran sang istri untuk minum gamat. Cairan bening agak kental itu diminum 3 kali sehari masing-masing 1 sendok makan.



Wihardja Zain, radang sendi berkurang berkat gamat

Aneli luar biasa, "Baru satu sendok diminum, tangannya sudah bisa bergerak," kata Sudarti. Padahal, sudah 5 minggu jari jemari Wihardja tak bisa digerakkan. Tanda-tanda kesembuhan semakin tampak. Seminggu mengkonsumsi gamat, kakinya dapat dipijakkan di lantai, walau masih duduk di kursi roda. Kondisi Wihardja benar-benar pulih setelah rutin minum gamat selama 2 bulan. Kini pria murah senyum itu sudah bisa melakukan aktivitasnya mengetik sebagai penulis buku.

"Itu karena gamat tinggi kandungan kondroitin sulfat dan glukosamin," kata Walter K.M.Yee, ahli nutrisi Luxor Network, Malaysia. Kondroitin sulfat memacu pertumbuhan tulang baru, memperbaiki dan merawat tulang normal. Sedangkan glukosaminoglikan merupakan zat antitrombogenik pelancar peredaran darah yang menggumpal.

Pada 1992, studi klinis di Universitas Queensland, Australia, mengungkapkan gamat mengandung zat pembangun jaringan persendian yang rusak serta antipembengkakan. Sebab, glukosamin



Teripang kaya kondroitin sulfat pembentuk tulang rawan

dan kondroitin jumlahnya sedikit pada pengidap radang sendi. Selain itu, gamat sumber utama vitamin A, B1, B2, B3, dan C, kalsium, besi, magnesium, dan seng yang berperan meregenerasi sel tubuh rusak dan penghadang gempuran penyakit.

Tulang rusak

Menurut Edward H. Yelin PhD dari Medicine and Health Policy, University of California San Francisco, osteoarthritis disebabkan proses produksi, perawatan dan perbaikan tulang rawan di dalam sel terganggu. Tulang rawan merupakan lapisan penutup tulang pada persendian. Ia berisi kondrosit penghasil protein kondroitin sulfat dan keratin sulfat. Jumlah protein kondroitin berkurang bila produksi kondrosit terhambat. Itu terjadi bila secara terus-menerus asupan gizi makanan kurang, salah gerakan saat berolahraga, dan kecelakaan. Akibatnya tendon, ligamen, dan urat pada sendi menyatu sehingga persendian kaku dan linu.

Lama-kelamaan tulang rawan tak berfungsi, retak, dan timbul pengapuran. Itu terjadi di tulang leher,

punggung, dan seluruh persendian. Penderita mengalami hilang keseimbangan dan sulit berjalan. Jika dibiarkan sampai bertahun-tahun sendi melebar dan terjadi kontraksi otot karena sel responsif berlebihan memproduksi leukotrien dan sitokina. Kedua zat itu berperan sebagai komponen pembengkakan. Gejalanya diawali kulit memerah dan membengkak, dan serta suhu tubuh meningkat.

Penyembuhan radang sendi biasanya menggunakan obat kimia berkarakteristik nonsteroid serta antipembengkakan yang disebut NSAIDs. Namun, penelitian P.M Brooks, SR Potter, dan Buchanan pada 1980 yang dikutip *Journal Rheumatol* 9 mengungkapkan obat-obatan seperti ibuprofen, piroxicam, diclofenac, fenoprofen hanya meredakan rasa sakit dalam jangka pendek. Sementara efek sampingnya cukup banyak seperti nyeri lambung dan pencernaan, bisul, sakit kepala, dan memacu kerusakan sendi.

Wajarlah jika hasil penelitian gamat oleh Dr Mitchell Kurk, direktur medis Biomedical Revitalization Center of Lawrence, New York, disosialisasikan. Temuan Kurk menunjukkan gamat dapat meningkatkan kesehatan fisik bagi 70% pengidap radang sendi dan tanpa efek samping. Tak heran, Departemen Kesehatan Australia dan Selandia Baru telah mengizinkan pengobatan radang sendi dengan gamat. (Vina Fitriani)





Tiga puluh hari sudah tubuh **Lis Rudiyan** terbujur di ruang Intensive Care Unit (ICU) sebuah rumahsakit besar di Semarang, Jawa Tengah. Ia koma. Stroke pendarahan akibat hipertensi—tekanan darahnya 200/120 mmHg—memaksa perempuan 42 tahun itu opname hingga 1,5 bulan. Begitu tangan mampu bergerak, Lis dipindahkan dari ruang ICU ke bangsal. Di ruang itulah adiknya, diam-diam memberikan ekstrak teripang dengan gastric tube, semacam selang yang dimasukkan ke lubang hidung lalu ke lambung.

Adiknya, Ade Nurmaya, yang kebetulan dokter tahu betul risiko stroke pendarahan. "Pasien stroke pendarahan kemungkinan hidup cuma 5%," ujar dr Ade Nurmaya yang berpraktek di Getasan, Salatiga, kira-kira 1,5 jam perjalanan dari Semarang. Tanpa sepengetahuan dokter yang merawat, Ade memberikan 1 sendok makan ekstrak teripang 3 kali sehari kepada Lis. Ekstrak itu rutin diberikan sejam sebelum jadwal makan.

Mengapa Ade Nurmaya memberikan ekstrak teripang? "Jangan sampai kakak sembuh, tetapi daya pikir menurun. Lumpuh akibat stroke masih bisa disembuhkan. Namun, kalau ingatan yang rusak sulit dipulihkan. Saya juga ingin membuktikan apa benar teripang bisa menyembuhkan stroke seperti ditulis *Trubus*?" ujar perempuan 38 tahun itu. Pada edisi Maret 2006 majalah Anda memang menulis khasiat teripang, antara lain menyembuhkan stroke.

Beberapa pekan setelah diberi ekstrak teripang, Lis siuman. Kebahagiaan keluarga besarnya membuncah. Yang lebih menggembirakan ingatannya seperti semula, tak berkurang sedikit pun. Pernah temannya bezuk, karyawan PT Taspen Semarang itu ingat persis sisa cuti. "Kemampuan bicaranya juga bagus," ujar dokter alumnus Universitas Diponegoro itu. *Trubus* membuktikannya ketika berbicara langsung dengan Lis Rudiyan.

Padahal, pendarahan terjadi di cerebrospinal (ruang di tengah otak) dan mengendap hampir ke batang otak seperti dialami almarhumah Sukma Ayu. "Ekstrak teripang cukup membantu mengatasi stroke. Bagi penderita stroke, pendarahan mendesak otak ke samping sehingga jaringan rusak," katanya. Protein yang dikandung teripang menumbuhkan sel-sel

baru pada otak dan meregenerasi jaringan yang mati sehingga daya ingat dapat berfungsi baik.

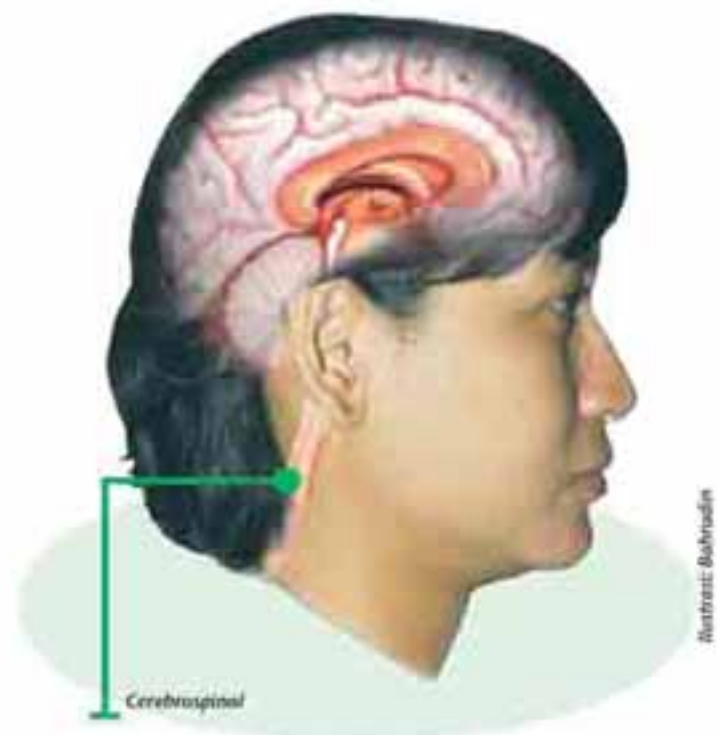
Beragam penyakit

Hj Halimah Omar juga merasakan khasiat teripang. Perempuan kelahiran Johor, Malaysia, 24 Mei 1951 itu 17 tahun mengidap asma. Begitu gejala serangan muncul, anak ke-8 dari 12 bersaudara itu segera memacu mobilnya ke Batupahat Hospital, 2 km dari rumahnya. Dokter negeri jiran biasanya meresepkan bentolin, niulin, dan obat spray untuk melegakan jalan pernapasan. Sayang, ketika obat-obatan habis penyakitnya kerap muncul.

Oleh karena itu Halimah tertarik mencoba ekstrak teripang. Ibu 2 anak itu rutin mengonsumsi 2 sendok makan 2 kali sehari. Efek yang langsung dirasakan perempuan 55 tahun itu, "Saya rasa badan sedap (enak, red)," ujarnya ketika ditemui *Trubus* di rumahnya di bilangan Tamantasik, Johor. Dua tahun terakhir setelah rutin mengonsumsi gamat—sebutan teripang di Malaysia—astmanya tak pernah kambuh.

Teripang tak hanya membantu proses penyembuhan stroke dan asma. Banyak penyakit maut lain yang dituntaskan oleh anggota famili Holothuriidae itu seperti diabetes mellitus, jantung koroner, hepatitis, dan psoriasis. "Teripang berkhasiat untuk hampir semua kasus penyakit. Cara kerjanya tentu saja berbeda. Misalnya untuk asam urat ekstrak teripang memblokir asam urat, untuk osteoarthritis alias radang sendi teripang memberikan kondroitin sehingga tulang rawannya membaik," ujar dr Zen Djaja MD di Malang.

Ekstrak teripang itulah yang kini menjadi buah bibir di masyarakat Indonesia. Banyak pasien berharap sembuh dari penyakit mematikan dengan mengonsumsi ekstraknya. Di sisi lain banyak pula



Regenerasi sel otak bila belum mengalami kecacatan permanen



dr Luki Kartadinata,
nutrisi teripang lengkap

dokter yang mengidap penyakit tertentu, lalu mengonsumsi teripang untuk diri sendiri dan merasakan faedahnya. Episode berikutnya, sang dokter menganjurkan—jika tak boleh dibilang meresepkan—kepada para pasien.

Sekadar menyebut contoh, di Jakarta ada dr Pieter AW Pattinama MPH, mantan direktur RS PGI Cikini. Derita panjang akibat serangan diabetes mellitus sejak 1972 akhirnya berujung. Itu setelah ia melakukan terapi akupunktur plus konsumsi ekstrak gamat. Kadar gula darah pria 59 tahun itu semula 500 mg/dl turun menjadi 160 mg/dl dalam 2 bulan.

Dokter-dokter di Indonesia biasanya tak gampang percaya terhadap obat atau suplemen yang belum diuji klinis. Namun, pada kasus ekstrak teripang yang notabene belum diuji klinis, mereka berkenan menggunakan setelah obat-obatan kimiawi gagal mengatasi penyakit-penyakit tertentu. Menurut dr Andreas Widjaja itulah fenomena bangkitnya fitofarmaka di Indonesia.



Lokasi budidaya teripang di Padatido, Batak



Menu andalan, sepotong daging teripang 10 cm x 6 cm Rp35.000

Lengkap

Apa rahasia teripang sehingga dapat menyembuhkan beragam penyakit? Ahli nutrisi Malaysia Walter Kee Mun Yee, mengatakan teripang mengandung kolagen, MPS (*mucopolysaccharida*), DHA (*Docosahexaenoic acid*) dan EPA (*Eicosapentaenoic acid*). Kepada *Tribe* alumni *Wisconsin University* itu mengatakan, MPS dalam bentuk kondritin sulfat memulihkan sendi dan membangun tulang rawan. Senyawa itu juga memberikan pelendiran pada dinding sel.

Dua yang disebut terakhir—EPA dan DHA, disebut omega 3—merupakan asam lemak rantai panjang. DHA dan EPA banyak ditemukan pada satwa di lautan. Menurut ahli gizi, Dr Uken Soetrisno, DHA dan EPA berfungsi untuk kecerdasan dan berhubungan dengan pertumbuhan simpul-simpul saraf atau ganglion. Hal senada juga diungkapkan dr Luki Kartadinata, "DHA dan

EPA bermanfaat untuk pertumbuhan otak dan melancarkan sirkulasi darah," ujar alumnus Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti itu.

Masih ada faedah lain senyawa aktif itu. Menurut dr Imelda Retno Purwanti dokter di Kelapagading, Jakarta Utara, EPA dan Omega 3 sebagai pelarut kolesterol, terutama LDL (dikenal sebagai kolesterol jahat, **red**). Jika tak diterapi kolesterol tinggi menyebabkan penyakit jantung. Efeknya berantai dan tak dapat berdiri sendiri-sendiri. Semua ahli sepakat soal faedah EPA dan DHA. Yang tak bulat adalah soal waktu pemberian.

Menurut dr Zen Djaja MD di Jakarta ekstrak teripang sangat baik diberikan kepada wanita hamil, bukan anak-anak. "Pada beberapa penelitian spesifik, DHA tak terlalu berkehasiat ketika bayi sudah lahir. Ia (DHA, **red**) menampakkan fungsinya ketika pembentukan otak janin," kata alumnus Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Atmajaya.

Namun, Dr Uken Soetrisno mengatakan, selain kepada wanita hamil, DHA juga bagus diberikan kepada anak-anak di bawah 2 tahun. "Tetap harus dijaga keseimbangan nutrisi. Sebab, di dunia ini tak ada makanan superlengkap," ujar doktor Nutrisi alumnus *Oregon State University*. Selain itu *teathfish*—sebutan teripang di Inggris—kaya tembaga. "Tembaga bagus untuk regenerasi sel sehingga bikin awet muda," ujar dr Luki.

Rusak ginjal?

Zen Djaja MD mengatakan, mentimun laut—sebutan untuk teripang—mengandung asam lemak

"Di dalam ilmu pengobatan barat teripang sedang gencar dimanfaatkan sebagai obat. Kita masih menggolongkan sebagai makanan kesehatan,"



Proses pengolahan teripang melalui lima tahap penyaringan



Walter Kim Mun Yee,
kolagen teripang
meregenerasi sel

12-MTA alias *methtyltetradecanoic acid*. Hingga saat ini jenis bakteri yang berjasa dalam pembentukan asam itu masih diteliti. Asam itu tokcer menghalangi enzim 5-Lox atau populer sebagai lipoksigenase, enzim yang mengoksidasi lemak tak jenuh menjadi peroksida sehingga mengancam kesehatan. "Dalam dunia pengobatan modern, ini adalah kunci pengobatan asma, pembengkakan usus, dan arthritis," kata Zen.

Secara tradisional, teripang digunakan dalam pengobatan cina sejak ribuan tahun silam. *Hoisom*—sebutan teripang di Cina—dikeringkan atau dibuat bubuk. Menurut William Aditeja, ahli pengobatan cina di Jakarta, teripang bubuk lebih aman dikonsumsi pasien alergi ketimbang yang kering. Kadar protein teripang kering relatif tinggi sehingga memicu alergi.

Dokter alumnus *Beijing University of Traditional Chinese Medicine* itu memanfaatkan teripang

untuk mengobati penyakit sirosis hati, mioma, dan segala penyakit yang menyebabkan organ tubuh mengeras atau membengkak. "Teripang berkadar garam tinggi sehingga berfungsi melunakkan atau mengecilkan kelainan organ tubuh yang mengeras atau membengkak," ujar William yang berpraktek di Jakarta Kota.

Ia mengatakan konsumsi berlebihan dalam waktu lama, berefek terhadap ginjal. Oleh sebab itu, dosis mesti tepat. Menurut William dosis konsumsi teripang kering 15—30 g; bubuk, 3 g sekali konsumsi. Frekuensinya 2—3 kali sehari. Menurut Walter Kce Mun Yee ekstrak gamat tanpa garam "Mirip ikan laut atau cumi-cumi, walau hidup di laut tapi dagingnya tak asin karena adanya *reverse osmosis*," ujar Kce.

Efek berbeda

Tentu, tak semua dokter menganjurkan ekstrak *zeekomkamer*—sebutan teripang di Belanda—kepada para pasiennya. Contoh, dr Paulus Wahyudi Halim. Dokter sekaligus herbalis di Tangerang, Provinsi Banten, itu menyarankan pasien untuk berhati-hati. "Mestinya pasien memperhatikan efek samping, terutama pada organ hati dan ginjal. Bila keduanya rusak, obat malah mencelakakan kita. Sebab, efek obat untuk setiap orang berbeda, tergantung tingkat kemampuan tubuh menerima zat itu," katanya.

Dokter alumnus *Universitas Degli Studi Padova*, Italia, itu mengatakan, ekstrak teripang mestinya melewati uji yang mengikuti kaidah farmakologis seperti uji klinis. Tujuannya untuk menentukan dosis tepat sehingga konsumen terlindungi. Harap malhum, kerap kali dosis yang digunakan konsumen

Rezeki Melimpah

Setiap kali malam terakhir pada sebuah tahun itu menjelang tampak kemeriahan menyambut hari baru. Itulah malam Sincia alias tahun baru bagi masyarakat Cina. Bagi etnis Cina—terutama suku dari Kanton dan Hokian—, ritual penyambutan tahun baru tak lengkap bila tanpa *hoisom* alias teripang. Anggota famili *Holothuriidae* itu mewakili hidangan laut, selain kerang dan abalon. Ketiganya disebut *san cen hai wei* atau 3 hidangan laut. Di luar itu ada hidangan gunung.

Teripang disertakan dalam ritual itu sebagai simbol rezeki berlimpah. Dalam bahasa Mandarin, teripang juga disebut *yu* (dibaca: *yi*) yang berarti sisa. Diharapkan pada tahun mendatang, rezeki akan terus bersisa alias tak habis-habis. Persis semboyan, "Nian nian you *yu* artinya rezeki tak hilang-hilang," ujar Muhammad Yusuf, sinse, sekaligus herbalis yang bertahun-tahun tinggal di *Ghuangcou*, Cina.



Tentu hanya kalangan menengah atas yang mampu menghadirkan teripang. Harap malhum, harga satwa *Echinodermata* alias berkulit duri itu relatif mahal. Sekilo teripang pasir, misalnya, dibanderol Rp1,5-juta. Pantas sepotong teripang 10 cm x 6 cm harganya Rp35.000. Meski demikian restoran-restoran yang menyajikan teripang disesaki pengunjung.

Itulah yang terjadi di restoran Angke di Kelapagading, Jakarta Utara, setiap kali pergantian malam tahun baru. Restoran itu terdiri atas 4 lantai masing-masing mampu menampung 400 pengunjung. "Saat tahun baru Cina tamu yang datang sampai 8.000 orang dan pasti memesan teripang," ujar Peter Leeansyah, direktur restoran Angke, yang mendatangkan teripang dari Belitung. Mereka yang menyantap teripang itu berharap, semoga rezeki terus berlimpah. *Gong Xi Fat Chai*—secara harfiah berarti selamat mendapat rezeki—seperti ucapan yang disampaikan kepada rekan dan handai taulan. (Sardi Duryatmo/Peliput: LastiORO Anmi Tambunan)

di sini mengacu pada pasien di mancanegara yang belum tentu kebutuhannya sama.

Pendapat serupa dikemukakan oleh Dr Asep Gana Suganda, ahli farmakologi Institut Teknologi Bandung (ITB). "Dalam teripang juga mengandung beberapa senyawa toksik seperti holoturin yang justru berbahaya bagi tubuh manusia," ujar dosen jurusan Farmasi Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam ITB. Doktor Farmakologi alumnus *Nantes University*, Perancis, itu menuturkan obat herbal terstandar dikatakan aman jika memenuhi data praklinis.



Teripang pasir salah satu spesies yang banyak diekstrak

Sebetulnya banyak periset di berbagai negara telah membuktikan kemampuan teripang dalam uji praklinis. **Dr Retno Murwani dari Universitas Diponegoro**, misalnya, membuktikan teripang sebagai antikanker. Riset serupa juga ditempuh Tong Y, dari *Divisi Farmakologi Antitumor, State Key Laboratory of Drug Research, Shanghai Institute of Materia Medica, Chinese Academy of Sciences, Shanghai, Cina*.

Tren

Ekstrak teripang kini banyak dikonsumsi dalam bentuk cair. Itu hasil olahan beberapa spesies teripang yang telah diteliti senyawa

aktifnya. "Di antara jenis-jenis itu belum ada kasus teripang itu beracun," ujar Drs Prapto Darsono, periset Pusat Penelitian dan Pengembangan Oseanologi. Apakah semua spesies berkhasiat obat? Prof Dr Zaiton Hassan, peneliti teripang dari *Universiti Putra Malaysia*, mengatakan kandungan antarspesies relatif sama.

Hanya persentase zat aktif yang berbeda. Beberapa spesies yang lazim diolah menjadi ekstrak antara lain teripang pasir *Holothuria scabra*, teripang hitam *H. edulis*, dan *Stichopus variegatus*. Meski Indonesia mempunyai banyak spesies, tetapi ekstrak teripang masih diimpor dari Malaysia. Di negeri jiran itu popularitas gamat—begitu mereka menyebut teripang—amat melambung.

Bekas jajahan Inggris itu meriset teripang secara terpadu sejak 1995. Penelitian perdana dilakukan oleh Prof Dr Ridzwan Hashim, mantan dosen *Universiti Kebangsaan Malaysia* yang kini mengajar di *International Islamic University Kuala Lumpur* (baca: *Khasiat di Balik Resep Datuk*, halaman 22–23). Sejak itu penelitian untuk mengungkap tabir teripang terus dilakukan. Hasil riset itu—antara lain teripang berkhasiat mengatasi beragam penyakit—mendorong investor membangun pabrik pengolahan.

Sayang, meski Indonesia mempunyai keragaman spesies yang tinggi, industri pengolahan teripang belum muncul. Padahal, teknologi pengolahan *beche de mer*—sebutan teripang di lidah Perancis—relatif mudah (baca: *Jalan Panjang Pangkor ke Selangor*). Menurut Drs Prapto Darsono, alumnus *Biologi Kelautan University of South Carolina, Amerika Serikat*, dari 1.200 spesies teripang, 200 di antaranya hidup di Indonesia.

Padahal, seiring dengan meningkatnya kesadaran masyarakat akan kesehatan, prospek pasar ekstrak teripang amat menjanjikan. Apalagi, "Di dalam ilmu pengobatan barat teripang sedang gencar dimanfaatkan sebagai obat. Kita masih menggolongkan sebagai makanan kesehatan,"

ujar dr Zen Djaja. Apa pun sebutannya, obat atau suplemen, teripang terbukti berkhasiat menyembuhkan beragam penyakit maut. Itulah sebabnya banyak orang menyandarkan harapan kesembuhan pada ginseng laut, julukan untuk teripang. (Sardi Duryatmo/Peliput: Hermansyah, Imam Wiguna, Kiki Riazkika, Syalita Fawnia, & Vina Fitriani)



Migrain

"Mata seperti mau lepas," ujar Dr Abdul Latif Alwi mengisahkan betapa sakitnya ketika migrain itu menyerang. Dahinya juga nyut-nyutan. Nyeri kepala sebelah itu diderita doktor Teknik Sipil lulusan universitas di Inggris selama 20 tahun. Ketika berbagai obat kimiawi tak kunjung mengakhiri penyakit itu, ia mencoba ekstrak teripang. Dosisnya 1 sendok makan 3 kali sehari. Hasilnya, sejak 4 tahun silam pria kelahiran Selangor, Malaysia, 3 Agustus 1957 itu tak pernah merasakan sakit kepala sebelah lagi.***



Luka

Sepeda motor itu baru saja diparkir di halaman ketika Marvel Wijaya mendekat. Lalu, dengan gerakan cepat bocah 3 tahun itu menarik kaki kanannya dari knalpot yang mengepul panas. Keruan saja kakinya yang bersentuhan dengan knalpot melepuh. Ayahnya segera mengoleskan ekstrak teripang yang biasa diminum itu di atas luka. Proses mengeringnya luka berlangsung cepat, cuma 2 hari.***



Operasi

Ny Eric Lim bagai tak putus dirundung operasi. Dalam 2 bulan guru Taman Kanak-kanak di Kuala Lumpur itu 3 kali dioperasi. Pada November 2004, ia menjalani operasi tumor rahim. Lima hari kemudian, operasi pemutusan usus. Tumor menempel di usus sehingga ketika operasi pertama ada sebagian usus terangkat. Dinding usus tipis sehingga harus dioperasi ulang untuk pemotongan. Pada awal 2005 operasi ke-3 untuk menyambung usus. Atas seorng teman, Ny Eric Lim meminum ekstrak gamat. Hanya dalam 2 pekan, luka bekas operasi bertubi-tubi itu kering.***



Gamat Tuntaskan Jantung Koroner

Kepiawaian Asep Sunandar Sunarya memainkan Astrajingga alias Cepot, sangat dinanti Mulyanto. Ketika ditayangkan di televisi, ia rela menyaksikan seluruh jalan cerita pewayangan itu hingga pukul 01.00. Puas menyaksikan atraksi si Cepot, ia pun menuju pembaringan. Saat hendak memejamkan kedua mata, tiba-tiba dada Mulyanto terasa nyeri dan panas. "Aduh, kenapa ini?" batin Mulyanto ketika itu.



Teripang kaya DHA

Karena rasa nyeri dan panas di dada tak juga sirna, Mulyanto memanggil salah seorang rekan yang tinggal di dekat rumahnya. Oleh rekannya, Mulyanto dipijat-pijat. "Ah ini sih masuk angin," katanya. Usai dipijat, rasa panas di dada tak juga minggat. Derita itu menalar ke leher. "Rasanya seperti terecekjek," kenang Mulyanto.

Khawatir memburuk, akhirnya Mulyanto diantar sang istri ke Puskesmas terdekat. Setelah diperiksa, dokter jaga menyarankan Mulyanto untuk diperiksa dengan ekokardiogram (EKG) di Rumahsakit Hasan Sadikin, Bandung. Meski menjelang pagi, ayah 2 anak itu tak hirau. Ia langsung diboyong ke rumahsakit oleh sang istri tercinta.

Setibanya di ruang gawat darurat, Mulyanto langsung mendapat perawatan dokter. Dalam hitungan menit, ekokardiogram sudah terpasang di sekujur tubuh. Mulyanto juga diperiksa darah dan urine. Setelah rangkaian tes usai, hasil diagnosis dokter spesialis jantung menyimpulkan bahwa Mulyanto terkena serangan jantung koroner.

Menurut dokter, serangan jantung yang diderita Mulyanto disebabkan penyumbatan pembuluh darah jantung. Selain itu, tekanan

darah tinggi yang mencapai 140/110 mmHg turut memicu serangan. "Sebelumnya saya mengidap tekanan darah rendah," katanya. Kadar trigliserida 200 mg/dl, kian memperparah kondisi Mulyanto. Kondisi normal, 150 mg/dl. Akibatnya, ia harus menginap di rumahsakit selama 7 hari.

Pertama kali

Petaka itu terjadi pada medio 2005 silam. Itu adalah kali pertama bagi Mulyanto. "Saya heran, kok bisa terkena jantung koroner," kata pria 41 tahun itu. Padahal, ia sangat gemar berolahraga. Bahkan, 16 tahun silam, ia tercatat sebagai atlet bolabasket di kampusnya. "Dua tahun lalu, saya berhenti berolahraga karena sibuk bekerja," katanya. Dokter menduga, rutinitas berolahraga yang tiba-tiba berhenti, turut memicu serangan jantung koroner.

Karena kondisi Mulyanto mulai membaik, ia pun diizinkan pulang. Oleh dokter, ia diberi obat penurun tekanan darah dan aneka vitamin. Obat-obatan berupa kapsul itu dikonsumsi 3 kali sehari.

Meski panas dan nyeri di dada mulai menghilang, gejala serangan jantung koroner belum juga sirna. "Jika berbicara terlalu banyak, napas saya tersengal-sengal," katanya. Sebulan kemudian, saat obat



Mulyanto, sembuh jantung koroner dengan gamat.

dokter habis, Mulyanto ditawari suplemen yang mengandung omega 3 dari salah seorang rekan. Pada waktu bersamaan, sang istri pun menawarkan jeli teripang. Namun, ketika itu bukan untuk mengobati Mulyanto, tetapi untuk mengobati ambeien dan maag akut yang diderita istri.

Setelah melihat kondisi ambeien dan maag akut sang istri mulai membaik, Mulyanto pun tertarik untuk mencobanya. Karena berhasrat sembuh, Mulyanto menyantap kedua suplemen itu bersamaan. Sebulan kemudian, omega 3 yang diberikan rekannya itu tandas. Saat akan membeli ulang, suplemen itu menghilang di pasaran. Akhirnya, Mulyanto pun hanya mengonsumsi jeli teripang. Jeli gamat—sebutan teripang di Malaysia—itu rutin dikonsumsi 2 kali sehari masing-masing 2 sendok makan.

Dua bulan mengonsumsi jeli teripang, kondisi tubuh Mulyanto mulai membaik. Napas yang tadinya tersengal-sengal kini terasa *plong*. "Saya pun mulai aktif kembali berolahraga," katanya. Setiap pagi, ia rutin berjalan kaki hingga ratusan meter. "Yang penting keluar keringat," katanya. Tekanan darah pun kembali normal, 110/90 mmHg.

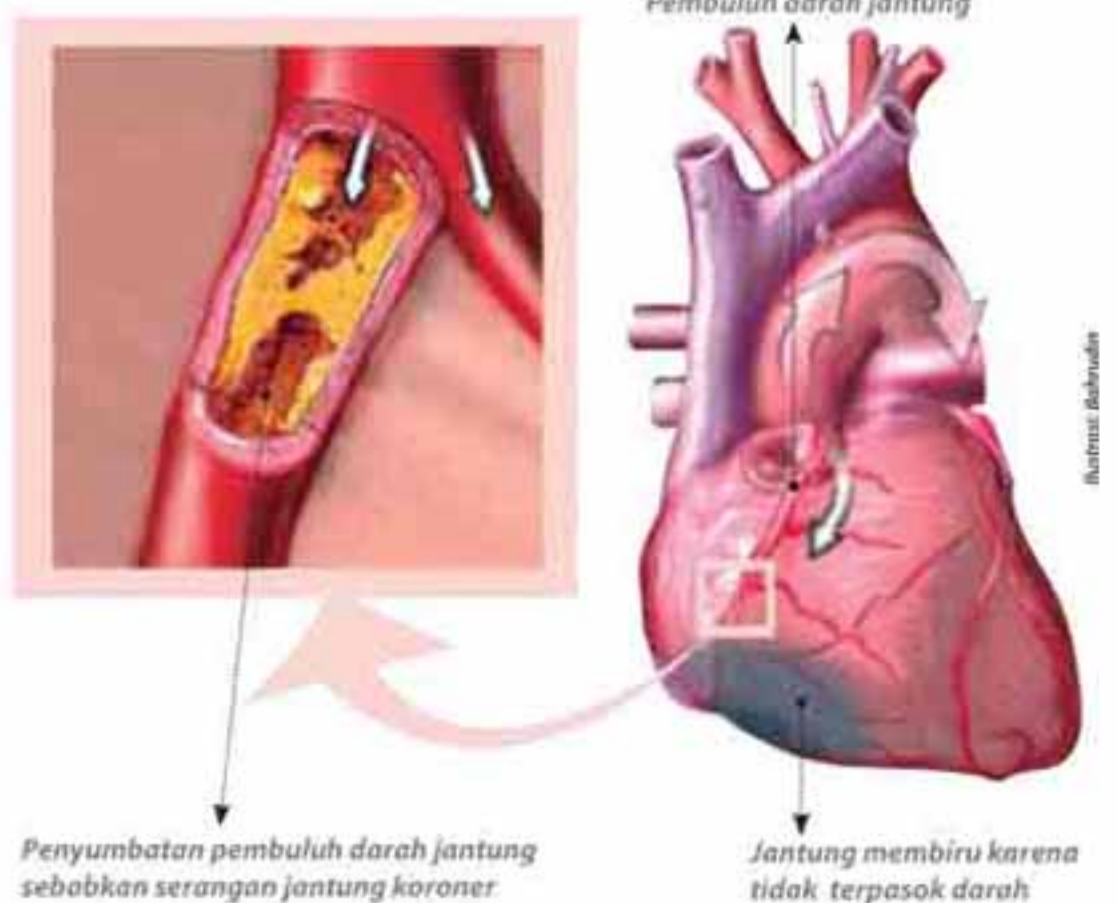
Karena kondisi tubuh kembali pulih, Mulyanto pun mengurangi takaran konsumsi jeli teripang. Setiap hari, ia hanya mengonsumsi 1 sendok makan. "Itu untuk berjaga-jaga," kata pegawai keuangan di sebuah perusahaan swasta itu.

Rokok

Menurut Prof Dr dr Budhi Setianto, SpJP(K), dari Rumah Sakit Jantung Harapan Kita, penyakit jantung koroner berhubungan dengan pembuluh darah koroner yang mengalirkan darah ke otot-otot jantung. Orang berusia 10–20 tahun, mulai timbul guratan-guratan lemak pada pembuluh. "Semakin tua, tumpukan lemak bertambah," kata guru besar Kardiologi Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia itu. Apalagi jika pada rentang usia itu disertai tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi, diabetes, dan merokok. Dampaknya, lapisan dalam pembuluh darah rusak. "Saya memang suka merokok," kata Mulyanto.

Gejala yang dialami Mulyanto seperti nyeri dada dan sesak napas karena kerja jantung memompa darah ke otak terganggu. Akibatnya detak jantung terlalu lemah atau terlalu cepat. Jika terlalu lemah, jantung gagal memompa darah ke otak sehingga otak kekurangan oksigen dan akhirnya pusing. Pada bagian tubuh lain, kekurangan oksigen dalam darah menyebabkan bagian tubuh itu sakit.

Detak jantung terlalu cepat lantaran sistem pada pusat denyut terganggu sehingga tidak efektif memompa. Pusat denyut jantung diibaratkan generator yang memiliki sistem listrik sendiri. Gangguan sistem listrik menyebabkan detak jantung menjadi cepat. Beberapa hal penyebab gangguan itu



adalah pembuluh darah yang kaku, ketuban, atau pelebaran jantung akibat katup menyempit oleh infeksi bakteri *Streptococcus*. Penyakitnya biasa dinamakan penyakit jantung rematik.

Kaya DHA

Keampuhan teripang mengatasi penyakit jantung diduga lantaran kandungan asam docosahexanat (DHA) pada teripang. Asupan DHA—asam lemak utama pada sperma, otak, dan retina mata—tinggi dapat menurunkan trigliserida darah penyebab penyakit jantung. Itu telah dibuktikan Prof Zaiton Hassan, peneliti dari Departemen Ilmu Pangan, Universitas Putra Malaysia, Malaysia. Bersama M. A. Kaswandi, dari Universitas Kebangsaan Malaysia, ia meneliti kandungan asam lemak teripang *Stichopus chloronotus*. Hasilnya: kandungan DHA teripang relatif tinggi, yaitu 3,69%.

Yang juga meneliti teripang adalah Prof Ridzwan Hashim, periset dari Universitas Kebangsaan Malaysia. Pada 1995, ia meneliti keampuhan teripang *Holothuria atra*, *H. scabra*, dan *Bohadschia argus*, mematikan bakteri *Streptococcus faecalis*, penyebab pembengkakan lapisan dalam jantung, dan *S. Viridans*, perusak katup jantung. Ketiga anggota famili Holothuriidae itu juga terdapat di Indonesia. (baca: *Khasiat di Balik Resep Datuk*)

Setahun sudah petaka yang dialami Mulyanto itu berlalu. "Badan saya kembali fit," katanya. Mulyanto mengakui hingga saat ini belum memeriksakan kembali kondisi jantungnya ke rumah sakit. "Toh selama ini gejala serangan jantung koroner tak lagi kambuh," kata pria kelahiran Maret 1963 itu. (Imam Wiguna/Peliput: Vina Fitriani)

Virus Hepatitis itu Telah Hilang

Hepatitis-B memaksa Wiwiek Ady Pramesti meletakkan jabatan penting di perusahaan kontraktor asing di bidang PLTU. Padahal pekerjaan itu telah ditekuninya sejak 1983. Sebagai seorang karyawan yang bertanggung jawab, ia memang kerap merasa tidak bisa bekerja optimal karena gangguan hepatitis-B. Wiwiek akhirnya memilih keluar.

Wiwiek Ady Pramesti tidak pernah menyangka kesibukannya bekerja mendatangkan penderitaan. Awalnya ia menganggap nyeri ulu hati yang beberapa kali menyerang adalah penyakit biasa. Makanya wanita bertubuh jangkung itu tak pernah memeriksakannya ke dokter. Toh hanya dengan mengonsumsi obat-obatan yang dijual bebas di apotek, penderitaannya bisa diatasi.

Suatu sore di pertengahan Maret 1997, Wiwiek tengah mengikuti

rapat perusahaan. Tiba-tiba ibu 1 anak itu menelungkupkan kedua tangan ke bagian ulu hati. "Ulu hati sakit sekali, rasanya dicabik-cabik," kenang Wiwiek. Tak hanya itu, tubuh Wiwiek menjadi lemas disertai perut mual-mual, kembung, demam, nyeri sendi, dan bengkak pada perut kanan atas semakin menjadi-jadi. Oleh teman-teman sekantornya segera ia dilarikan ke rumahsakit terdekat di Surabaya, Jawa Timur.

Betapa kagetnya Wiwiek ketika ahli medis memvonis dirinya mengidap Hepatitis-B. Hal itu terbukti seminggu kemudian timbul gejala utama hepatitis-B: bagian putih pada mata dan kulit seluruh tubuh tampak menguning, serta air seni berwarna seperti teh.

Coba herbal

Rawat inap selama sebulan penuh terpaksa dijalani Wiwiek. Obat-obatan yang diresepkan dokter pun harus ditelannya. Demi mempercepat kesembuhan, Wiwiek rutin melakukan terapi. Sayangnya, hasilnya belum maksimal. Rasa lelah, letih, dan lesu kerap menyambanginya. Meski kurang efektif dan menimbulkan efek samping, ibu kelahiran 22 April 1957 itu tidak bisa menolak asupan obat dokter. Jika tidak, risiko sering mual-mual, menggigil, dan pegal-pegal harus diterimanya.

Namun, lama-kelamaan Wiwiek bosan mengasup obat-obatan yang berefek mual sampai lemas itu. Dalam kebingungan, ia memutuskan mencari kesembuhan lewat jalur alternatif. Pijat refleksi dari ahli di Desa Banyuwangi, Jawa Timur, menjadi pilihan pertama. Seminggu 3 kali ia rutin bertandang ke Banyuwangi.

Ibarat melempar kelereng ke dasar danau, perlahan gelombangnya menghilang. Namun,



Foto: Adu - Hermansyah

Wiwiek Ady Pramesti, sembuh hepatitis berkat gamat

kelereng masih tetap berada di dalamnya. Sama halnya dengan usaha Wiwiek memulihkan kesehatan. Setelah dipijat, kondisi tubuh menjadi prima. "Tubuh jadi tegar, tapi virusnya masih ada di dalam," tuturnya.

Belakangan ia terpicat pada ramuan herbal yang ditawarkan teman sekantornya. Ramuan dalam bentuk serbuk itu berasal dari rimpang temulawak. Temulawak direbus dalam dua gelas air sampai mendidih dan tinggal satu gelas. Rebusan temulawak di minum 3 gelas per hari. Hasilnya, dari bulan ke bulan ia merasakan perubahan. Kesehatannya meningkat drastis. Daya tahan tubuhnya membaik, tapi virus hepatitis enggan minggat dari tubuh.

Berkat gamat

Berdampingan dengan penyakit memang bukan pilihan menyenangkan. Sembilan tahun sebagai carier hepatitis dijalani Wiwiek. Selama itu pula hidupnya serasa tak berarti. Oleh karena itu, Wiwiek selalu berusaha mencari kesembuhan. Suatu ketika di penghujung September 2003 ia berjumpa dengan rekan lamanya di Semarang. Dari sanalah perkenalannya dengan gamat—sebutan teripang di Malaysia—berawal. Sejak itu Wiwiek mengonsumsi gamat secara rutin.

Wiwiek yakin pilihannya kali itu tak meleset. Ia meneguk gamat 1—2 sendok makan 3 kali sehari tanpa didampingi konsumsi obat lain. Dalam hitungan minggu kondisi tubuhnya bertambah prima. Semangat beraktivitas terasa meluap-luap. Awal Mei 2006, noktah cerah kesembuhan mulai tampak di mata wanita 49 tahun itu. Hasil tes SGPT (*Serum Glutamic Pyruvic Transaminase*) normal di kisaran 15—17 IU dan SGOT (*Serum Glutamic Oxaloacetic Transaminase*) pun beranjak stabil di angka 17—20 IU.

Demikian pula tes virus/antivirus. Virus hepatitis dalam tubuhnya dinyatakan negatif alias telah musnah. Kurang yakin, tes laboratorium di lain tempat pun dilakoni. Serasa mendapat keajaiban, hasil serupa Wiwiek dapatkan. Pantas bila konsumsi gamat tetap saja dilakukan sebagai wujud syukur.

Diresepkan dokter

Kisah kesembuhan Wiwiek Ady Pramesti itu sebuah keniscayaan. Dokter Hariadi yang dihubungi *Trubus* menjelaskan kandungan kolagen pada teripang memiliki kemampuan menyembuhkan



hepatitis-B dengan cepat. Hal itu disebabkan teripang mampu melakukan regenerasi sel secara singkat. Menurut dokter lulusan Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro itu, gamat merupakan suplemen organik. Oleh karena itu, penyerapan dalam tubuh pun berlangsung lebih baik dan tidak menimbulkan efek samping.

Hal senada dijelaskan dr Merlyn di Surabaya. Hepatitis disebabkan oleh virus yang dalam jangka waktu 6 bulan sejak terinfeksi menjadi akut. Bila dibiarkan hingga 6 bulan berikutnya menjadi kronis. Virus masuk ke dalam sel hati dan secara bertahap merusak sel hepar itu. Gamat membantu memperbaiki fungsi hati secara tidak langsung. Apalagi ditunjang dengan makanan bergizi dan istirahat cukup, menjadikan berkembangbiakan virus dapat dicegah.

"Jadi, bila ada obat yang bisa menghambat proses replikasi virus sangat disarankan," ucap Merlyn. Selama ini dunia medis mengenal interferon yang berfungsi memperbaiki hati. Meski di lapangan interferon sanggup mengurangi penderitaan akibat hepatitis-B sebanyak 40%, tapi kemampuannya memusnahkan virus masih kecil.

Khasiat gamat memang luar biasa. Kandungan hewan laut filum *Echinodermata* itu efektif mencegah kehadiran atau bahkan memusnahkan virus patogen. Berbagai pemeriksaan dokter itu menguatkan bukti empiris khasiat gamat menumpas virus hepatitis yang dialami Wiwiek Ady Pramesti. Pantas jika para dokter itu sepakat untuk meresepkannya. Lantunan kesembuhan para penderita hepatitis pun seakan menemukan sandaran baru, si penyembuh ajaib dari teripang. (Hermansyah)



Khasiat di Balik Resep Datuk

Lima teripang dikeringkan dalam oven bersuhu 70°C. Setelah itu diblender sehingga terbentuk butiran halus. Bubuk teripang itu lantas dilarutkan dalam zat kimia sambil dikocok menggunakan shaker selama 24 jam. Setelah diuapkan, larutan encer itu berubah menjadi serbuk padat dan licin bak remah lilin. Sebanyak 10–35 mg bahan itu dimasukkan ke dalam tabung gas untuk dipendarkan.

Foto: Foto: Yana Fitriani



Prof Zaiton Hassan, gamat khazanah Malaysia untuk pengobatan alami

Tahapan-tahapan pekerjaan dalam laboratorium itu merupakan rangkaian penelitian Prof Zaiton Hassan, periset dari Departemen Ilmu Pangan, Universitas Putra Malaysia, Malaysia, untuk mengurai komposisi zat gizi dalam gamat—sebutan teripang di Malaysia. Penelitian selama setahun itu berhasil mengungkap 11 asam amino pada teripang yaitu miristat, palmitat, palmitoleat, stearat, oleat, linoleat, arakhsidat, eicosapentaenat, behenat, erusat, dan docosahexaenat.

Kandungan asam eicosapentaenat (EPA) dan asam docosahexaenat (DHA) relatif tinggi, masing-masing 25,69 % dan 3,69%. Nilai EPA besar menandakan kecepatan teripang memperbaiki jaringan rusak dan menghalangi pembentukan prostaglandin penyebab radang tinggi. Sedangkan DHA, asam lemak utama pada sperma dan otak, serta retina mata. Asupan DHA

tinggi dapat menurunkan trigliserida darah penyebab penyakit jantung. Kekurangan DHA menyebabkan penurunan serotonin otak pemicu penyakit alzheimer dan depresi.

Utuh kembali

Riset ini merupakan satu dari 10 penelitian eksplorasi potensi teripang sebagai penyembuh beragam penyakit. Sebab, "Gamat, khazanah kami untuk pengobatan alami," ujar Prof Zaiton Hassan saat diwawancarai *Trubus*. Menurutnya, legenda penggunaan gamat sebagai obat tradisional dimulai ratusan tahun lalu saat seorang nelayan berusia lanjut menginjak teripang berakibat lengket di lantai.

Teripang memiliki bahan perekat disebabkan sekresi cairan kental. Kakek itu terjatuh dan kaki mengeluarkan darah. Lantas, sang datuk—sebutan kakek di Malaysia—marah dan langsung mengambil kapak dan mencincang teripang menjadi beberapa bagian. Keesokannya, ia terkejut saat melihat teripang tetap hidup dan utuh kembali menjadi beberapa ekor. Kekagetannya bertambah saat luka di kakinya pulih dan kulitnya telah menutup. Semenjak itulah, gamat dipercaya memiliki efek penyembuhan.

Untuk menguji kebenarannya, Prof Ridzwan Hashim dari Universitas Kebangsaan Malaysia meneliti khasiat teripang untuk penyembuhan luka. Penelitiannya dilakukan dengan menguji tiga kelompok tikus yang dilukai untuk mengetahui efek pembengkakan pembengkakan seperti radang selaput dada, jumlah sel darah putih, dan aktivitas adenosine deaminase. Masing-masing kelompok diberi 5, 10, dan 20 mg/ml ekstrak teripang yang



Teripang, kaya gizi dan nutrisi terbukti sembuhkan berbagai penyakit

dilarutkan dalam etanol. Hasilnya, ekstrak teripang bersifat antioksidatif (anti radang selaput dada), menormalkan jumlah darah putih, dan penurunan aktivitas adenosine deaminase sehingga luka pun cepat lenyap.

Ridzwan juga menemukan bukti sahih teripang *Holothuria atra*, *H. scabra*, dan *Bohadshia argus* memiliki efek antibakteri. Ketiga anggota famili *Holothuriidae* itu juga terdapat di perairan Indonesia. Dalam riset itu Ridzwan menggunakan jasa bakteri *Streptococcus faecalis* penyebab pembengkakan lapisan dalam jantung, *S. viridans* perusak katup jantung, *S. pneumoniae* penyebab radang paru-paru dan sinusitis akut, *Staphylococcus aureus* penyebab meningitis, dan *Proteus mirabilis* penginfeksi luka. Total jenderal ada 7 bakteri yang diuji pada riset itu. Para makhluk superlipit itu terbukti terhambat pertumbuhannya setelah diberi ekstrak teripang.

Tulang dan sendi

Li Z, Wang H dan Zhang G dari *Shanghai Institute of Hematology, Shanghai Second Medical University, China* mengungkap teripang antipenggumpalan dan pembekuan darah. Itu lantaran adanya senyawa glikosaminoglikan. Pada konsentrasi 5 mikrogram/ml, glukosaminoglikan mampu menyembuhkan stroke iskemik otak dan penyakit jantung iskemik. Kinerjanya dengan menghambat aktivitas pembekuan darah melalui penghambatan monomer fibrin dan meningkatkan aktivitas plasmin. Plasmin, enzim pengguna protein plasma darah yang menurunkan kekentalan darah. Itu terjadi saat pelukaan sehingga darah membeku.

Teripang juga memperkuat tulang dan sendi. Kandungan kondroitin sulfat mencegah pengeroposan sendi pemicu radang. Senyawa itu memperbaiki dan membangun kembali tulang rawan, pembentuk sendi yang terakisi akibat kecelakaan, benturan, dan kelebihan bobot badan, tanpa efek samping. Itu sebabnya pemerintah Australia dan Selandia Baru mengizinkan penggunaan teripang sebagai penyembuh radang sendi dibanding obat-obatan kimia.

Tulang kuat karena ketersediaan kolagen dalam tubuh memadai. Menurut Prof Dr Ridzwan Hashim teripang mengandung 86% protein yang mudah diuraikan enzim pepsin. Dari jumlah itu sekitar 80% berupa kolagen. Itu sebagai pengikat jaringan dalam pertumbuhan tulang dan sendi. Dalam pertumbuhan tulang, suplemen kalsium saja tidak cukup lantaran tulang terdiri dari kalsium fosfat dan kolagen sebagai pengisi. Tanpa kolagen tulang menjadi rapuh dan mudah pecah. Sebaliknya bila tanpa kalsium, tulang akan kenyal seperti karet. Selain merawat tulang dan sendi, kolagen bersama keratin bertanggungjawab terhadap kekenyalan kulit.

Kandungan kolagen tubuh berkurang sejalan dengan penuaan. Lantaran kurang asupan protein,

kulit mengeriput. Menurut Yong-Xing dari *Institute of Gerontology of Shanghai Huading Hospital, Cina*, penuaan harus diimbangi pemberian zat gizi. Tujuannya peningkatan kemampuan menghadapi infeksi sel tumor dan penurunan kapasitas antioksidan. Berkurangnya antioksidan meningkatkan jumlah oksigen radikal bebas penyebab rusaknya jaringan tubuh. Teripang memiliki sel pembunuh alami terhadap sel asing, tumor, dan meningkatkan superoksida dismutase. Superoksida dismutase, antioksidan penurun radikal bebas perusak kulit, pelindung kerusakan DNA, dan denaturasi protein.

Anti-HIV

Teripang juga terbukti ampuh mengatasi kanker. Hal itu dibuktikan oleh X.Z. Ding, R. Witt, W.G. Tong, X.Q. Li, H. Betts, P. Collin, T.E. Adrian dari *Department of Surgery, Feinberg School of Medicine, Northwestern University, Chicago, Amerika Serikat*. Periset itu menemukan ekstrak teripang mampu menghambat pertumbuhan sel kanker pankreas yang diinjeksi pada tikus. Caranya dengan meniadakan perkembangbiakan sel kanker pankreas. Komponen yang berpengaruh adalah asam miristoleat.

Peneliti di dunia terus menggali potensi teripang untuk mengatasi penyakit maut, termasuk AIDS. Hal itu dilakukan Elizabeth E. Gana dan Dr Florina E. Merca dari *Universitas Los Banos, Filipina*. Penelitian pada akhir 2002 itu mengungkap teripang cokelat bergenus *Holothuria* mengandung lektin, protein tanpa kekebalan yang berinteraksi dengan gula, tetapi tidak menyatu menjadi produk baru. Senyawa itu mirip jakalin, lektin

tumbuhan penghambat perkembangbiakan sel HIV. Ia bekerja dengan cara menggunkalkan sel jahat yang masuk dan menghancurkannya.

Hal itu senada dengan penelitian D.L. Aminin dari *Pacific Institute of Bioorganic Chemistry, Vladivostok, Russia* yang mengungkap teripang berefek imunomodulator. Ia meningkatkan ketahanan tubuh melawan bakteri terinfeksi patogen dengan cara meningkatkan produksi sel antibodi seperti CD3, CD4, dan CD 8. Yang paling berpengaruh adalah senyawa triterpene glikosida bernama cumisida.

Bagaimana dengan riset teripang di Indonesia? "Penelitian kandungan biokimia teripang di Indonesia belum berkembang," ujar Drs Prapto Dharsono MSc, ahli echinodermata Pusat Penelitian dan Pengembangan Oseanologi. Sebab, belum banyak yang mengolah teripang menjadi obat. Padahal, Indonesia termasuk negara terbanyak jumlah dan ragam teripang. Karena itulah, penelitian obat alami berbahan teripang dari bahari Indonesia harus dimulai dari sekarang. (Vina Fitriani)



Drs Prapto Dharsono MSc, sudah saatnya penelitian teripang dimulai

Tetap Sehat, Tetap Semangat!

<http://tetapsehat.wordpress.com>



SeriGama

Luxor

Special GAMAT Products



● Gamat Facial Foam ● Aromatic Massage Oil ● Gamat Cream ● Gel Gamat ● Gamat Body Shampoo ● Gamat Hair Shampoo ● Gamat Body Lotion

Gel Gamat

- ✓ Mengatasi luka luar maupun luka pada bagian internal seperti sariawan dan luka pada daerah genital, tergores, bengkak karena gigitan serangga.
- ✓ **M e m p e r c e p a t** penyembuhan karena luka bakar, terkena air atau minyak panas, jerawat maupun cedera pada permukaan kulit.
- ✓ Dapat digunakan oleh penderita gangrene diabetes (menghilangkan bau yang tidak sedap).
- ✓ Menipiskan penebalan kulit pada psoriasis.

Gamat Hair Shampoo

- ✓ Formula istimewa untuk membersihkan rambut dari kotoran dan debu serta memberi kelembaban yang alami pada kulit kepala.
- ✓ **Ekstrak gamat** akan **menguatkan akar rambut** sehingga tidak mudah rontok dan menyuburkan rambut.
- ✓ Menjadikan rambut lebih bercahaya, harum, segar dan bersih.

Gamat Toothpaste

- Pasta gigi gamat memiliki 3 manfaat yaitu :
- ✓ **Melindungi gigi** serta **mengatasi sariawan** juga dapat sebagai **obat kumur**
 - ✓ Menjaga **kesehatan gusi**. Gigi dan gusi sehat terawat dengan **nafas segar** sepanjang hari
 - ✓ Baik digunakan untuk penderita **diabetes** dan **jantung**.

Gamat Cream

- ✓ Mengatasi **gatal** dan **bengkak** karena gigitan serangga
- ✓ Menyamarkan luka parut
- ✓ **Mengatasi** peradangan/iritasi kulit
- ✓ Digunakan untuk bagian luar tubuh (topical) saja.



Gel Gamat Pelenyap Jerawat

Tampil cantik dan sempurna idaman semua wanita. Berbagai cara perawatan dan beragam kosmetik digunakan untuk mencapai tujuan itu. Itulah yang dilakukan Nia. Berpuluh-puluh jenis kosmetika diuji ke wajah wanita berusia 25 tahun itu agar tampil mempesona. Memang, pada akhirnya wajah Nia tampak merona bersinar. Namun kecantikan yang diperoleh hanya bertahan sekejap. Ketika kosmetik dihentikan, wajah Nia kembali tak cerah. Bahkan berdampak kurang baik.

Kelenjar minyak yang kerap disebut kelenjar sebacea pada wajah Nia menghasilkan sebum lebih banyak. Akibatnya, wajahnya pun terasa lengket dan mudah timbul jerawat. "Bukan jerawat biasa, melainkan jerawat batu kemerahan yang muncul," kata wanita kelahiran Bandung itu.

Kian hari jerawat semakin menumpuk. Apalagi saat haid,

hampir seluruh wajah dipenuhi jerawat. Nia memang sedang mengalami pubertas, aktivitas kelenjar endokrinnya maksimal sehingga memicu produksi minyak berlebih dan memicu timbulnya jerawat.

Analisis laboratorium darah di RS Immanuel Bandung berusaha mengobatinya dengan mengasup dan mengoleskan obat dari dokter. Ritual seperti mencuci muka dengan sabun dua kali sehari, menghindari makan kacang, cokelat, minyak, mentega, serta menghindari pemakaian kosmetika berlebih juga dijalani. Namun, apa daya, jerawat tetap melekat sehingga Nia tak mampu berjalan tegak lantaran malu. Keinginannya terlihat cantik, pupus.

Di antara kepesimisannya, Nia dianjurkan menggunakan gel gamat yang dioleskan langsung pada semua gundukan lemak di wajah. Itu setelah mendapat informasi temannya yang terbebas dari jerawat. Bagaimana sebuah



keajaiban, semua jerawat mengempis dalam satu bulan. Bahkan, beberapa titik jerawat telah hilang tanpa meninggalkan noda. Kini wajah Nia jauh lebih bersih dan lebih menarik.

Gel berbahan teripang itu memang kaya kolagen. Kolagen merupakan protein yang cepat meregenerasi sel rusak. Sedangkan pada kulit, kolagen diartikan sebagai jaringan penunjang dan penghubung kelenjar di wajah. Timbulnya jerawat di wajah Nia lantaran jaringan kolagennya rusak. Penyapuan gel gamat berarti memperbaiki kinerja jaringan kolagen. Produksi kelenjar minyak pun stabil. Selain memperbaiki jaringan, kolagen juga protein bersifat skin filler atau pengisi kulit sehingga kulit bekas jerawat Nia bisa menjadi mulus lagi.***

Minyak Gamat untuk Kenikmatan Pijat

Mengunjungi panti pijat telah menjadi agenda mingguan Hartono sejak sepuluh tahun terakhir. Penyebabnya, kedua kaki kerap terasa pegal dan kaku. Jika sekali saja Hartono meninggalkan rutinitas pemijatan, sepanjang waktu kelelahan dan kelesuan mendera. "Kaki kok rasanya berat sekali, susah diangkat," kata pria kelahiran Solo, Jawa Tengah, itu. Aktivitasnya sebagai manajer keuangan di sebuah pabrik tekstil memaksanya bolak-balik turun tangga dan mengurus pekerjaannya ke berbagai tempat. Lantaran usianya semakin senja, tak heran Hartono mudah pegal.

Petaka terjadi pada suatu pagi, ketika pria berusia 52 tahun itu memimpin pelaksanaan sebuah

acara seminar. Ia berdiri berjam-jam lantaran banyak yang dipersiapkan. Selesai acara, pegal tak tertahankan langsung mendera hingga Hartono tak sanggup berdiri lagi. Temannya sigap memberikan minyak urut.

Namun, kali ini ada perbedaan pijatan dibandingkan tukang urut langganannya. "Lebih enak dan terasa," katanya. Padahal, temannya itu bukanlah orang piawai memijat. Ternyata kenyamanan itu datang dari minyak urut yang digunakan.

Tak seperti minyak lainnya, minyak urut aromatik yang digunakannya memberi kesan tak

lengket dan cepat meresap sehingga nyaman di permukaan kaki. Pun pemakaiannya sangat irit. Baru sedikit pijatan saja, rasa pegalnya lenyap.

Minyak itu tak lain berasal dari gamat—sebutan teripang di Malaysia. Zat yang paling berpengaruh adalah mucopolusacharida (MPS), yang populer sebagai glycosaminoglycans (GAGs). Dalam bentuk kondritin sulfat memulihkan penyakit-penyakit sendi. Zat itu menghilangkan linu sendi dengan merangsang tubuh mensekresikan cairan synovial untuk lubrikasi persendian.

"MPS bersama GAGs memberikan efek lendir pada dinding sel," kata Dr Muhilal, ahli gizi dari Pusat Penelitian dan Pengembangan Gizi, Bogor. Artinya teripang berfungsi sebagai antithrombogenik untuk mencegah penggumpalan melalui pengenceran darah. Makanya, rasa nyeri dan pegal di kaki Hartono cepat lenyap meski dengan sedikit pijatan.***



Olah Gamat Menjadi Seribu Manfaat

Teripang alias gamat dikenal sebagai hewan pembersih dasar laut. Material yang ada permukaan pasir ditelan dan dilumatnya. Pasir yang tertelan, diolah hingga bersih dan dimuntahkan lewat belakang tubuhnya. Material lainnya berupa senyawa tak dikenal tetap berada di dalam tubuh, sehingga dimungkinkan berbahaya. Makanya, pengolahan teripang sebagai produk kesehatan harus dilakukan secara cermat. Oleh karena itu, dituntut tangan ahli yang menanganinya.

Pulau
Langkawi

Selangor

Demi menghasilkan produk bermutu, Luxor Network Sdn Bhd, bertahun-tahun mengembangkan riset. Pengembangan dilakukan pada segala aspek. Mulai dari pembudidayaan teripang, teknologi proses produksi terbaik, dan penggalian khasiat dari konsumsi gamat. Pengolahannya berbeda dengan metode yang kerap digunakan masyarakat di pinggiran Malaysia. Mereka hanya melibatkan perebusan selama beberapa jam, pengendapan selama satu bulan, dan pembotolan sehingga tak ada jaminan produk teripang itu tetap kaya gizi dan bersih dari senyawa berbahaya. Belum lagi peralatan yang digunakan sederhana dikhawatirkan tingkat kontaminasi cukup tinggi.

Teknik produksi yang dilakukan Luxor dilakukan dalam ruangan berdinding kaca tebal dan gelap,

terhindar dari radiasi merusak bahan baku. Pintu masuknya pun hanya terbuka jika karyawannya telah mencuci tangan hingga steril dan mulut telah ditutup kain.

Sari teripang yang telah diolah disalurkan melalui pipa antikarat dan selanjutnya diproses dengan teknologi penyaringan bertingkat menggunakan piranti canggih tanpa banyak campur tangan. Luxor tak hanya mengolah anggota famili *Holothuridea* itu menjadi suplemen, tetapi juga beragam produk seperti pembersih wajah, salep, sabun, dan sampo. Khusus untuk makanan kesehatan, produksinya mencapai 30.000 botol per pekan. Berikut detail pengolahan gamat oleh Luxor yang berlangsung di Bandar Pinggiran Subang, Shah Alam, Selangor, Malaysia.

1



Teripang-teripang hasil tangkapan nelayan diseleksi untuk diolah. Luxor Network bekerjasama dengan puluhan nelayan di Pulau Langkawi, Malaysia, yang berbatasan dengan Thailand. Standar mutu teripang yang diterima: warna coklat cerah, salinitas 30%, dan pH 6,5—7.

Bagian tengah tubuh teripang dibelah secara horizontal, tetapi tak terbelah menjadi 2 bagian yang terpisah. Tujuannya untuk membersihkan jeroan seperti usus dan gonad. Kotoran-kotoran itu dipisahkan dari daging teripang.

2



Daging-daging teripang yang mengandung banyak air direbus dalam belanga besar. Lama perebusan 3 jam hingga daging itu hancur dan air berwarna kecokelatan. Kotoran tersisa yang muncul di permukaan air rebusan dibuang dengan cara disendok.

Setelah dingin, air rebusan teripang itu ditampung di wadah-wadah plastik. Lama penyimpanan beberapa bulan hingga air lambat laun berubah jernih. Tiga tahap pengolahan pertama ini dilakukan di Pulau Langkawi. Tahap selanjutnya pengolahan dipusatkan di Shah Alam, Selangor. Jadi air rebusan gamat dikirim dari Langkawi ke Selangor melalui jalur laut.

3



Begitu larutan gamat tiba di Shah Alam, penyaringan demi penyaringan dilakukan secara beruntun. Lantaran seluruh proses dilakukan dengan peralatan tertutup sehingga tidak dapat dilihat. Hanya bagian awal dan akhir saja yang tampak.

Penyaringan tahap pertama berguna menghilangkan kotoran besar yang mungkin masih terlarut pada cairan gamat. Saponin—menghambat laju alir darah— yang terkandung juga disaring. Hasil saringan tahap pertama berupa larutan kecokelatan tanpa busa di permukaan atas. Penyaringan kedua menyaring garam atau sodium klorida dan aroma tak sedap.



Selanjutnya, larutan gamat disinari ultraviolet untuk memisahkan protein bermolekul besar dan kecil. Setelah disaring untuk ketiga kalinya, larutan gamat berubah warna menjadi putih berkabut. Itu lantaran pigmen kuning terbuang. Penyaringan terakhir menggunakan penyaring poliakrilamida agar larutan gamat menjadi berwarna putih bersih tanpa kabut. Selanjutnya larutan disterilisasi di bawah sinar ultraviolet sehingga higienis, tanpa mengubah senyawa aktif yang terkandung di dalamnya.

Ekstrak teripang lantas didinginkan sejenak. Dari proses ke-3 hingga terakhir memakan waktu tak lebih dari 40 menit. Seiring dengan proses pengolahan gamat, sterilisasi botol juga dilakukan dengan alat khusus. Tahap terakhir, botol diisi larutan gamat. Proses ini juga menggunakan peralatan berteknologi tinggi yang menjamin higienitas produk.

4



Tak hanya makanan kesehatan yang diproduksi, sebagian larutan dijadikan bahan diversifikasi produk yakni produk toiletris dan kosmetik seperti jelly, sampo, sabun, pasta gigi, serta minyak urut, dan pembersih muka. Produk makanan kesehatan dan produk lainnya itu disebar ke pasar domestik dan negara-negara Asia Tenggara seperti Indonesia, Singapura, dan Brunei Darussalam.***

Band Samsons

Antara Konser dan Gamat

Larut malam di Istora Senayan, Jakarta Pusat. Bams tampak berjingkrak-jingkrak menyanyikan lagu *Naluri Laki-laki*. Meski peluh bercucuran, belum ada tanda-tanda kelelahan di wajah vokalis Band Samsons itu. Padahal beberapa jam sebelumnya, bersama anggota band lain, Irvan, Aldri, Erik, dan Konde, Bams baru saja tiba di Jakarta setelah sepekan melakukan tur musik di Makassar. Stamina Bams terlihat prima lantaran ia rutin mengonsumsi jeli gamat.

Foto: foto: Lestono Anni Tambunan dan foto pribadi



Samsons, pertahankan stamina dengan konsumsi gamat

pertama kali mencoba rasanya mau muntah," ujar mereka serempak. Rasa aneh itu tidak membuat jera para personel Samsons untuk rutin mengonsumsi. Maklum, manfaatnya bagi tubuh langsung terasa. Meski harus manggung seharian penuh dan berpindah-pindah tempat, stamina mereka tetap terjaga.

Andre, manajer Band Samsons pun ikut tertarik mengonsumsi. Itu bermula dari serangan virus biopati di wajah Andre. Virus itu membuat setengah bagian muka Andre kaku. "Menurut diagnosis dokter mungkin karena kecapaian kerja," ujar Andre. Selain menjalani fisioterapi di salah satu rumah sakit di Jakarta, ia rutin meminum gamat sebanyak 2 kali sehari agar sembuh. Hasilnya kini mulai tampak. Badan Andre tidak lekas capai. Yang terpenting wajah yang sebelumnya terasa lumpuh mulai bisa digerakkan.



Nama lengkap/panggilan	: Irvan Aulia Irsal/Irvan
Tempat/tanggal lahir	: Jakarta, 26 April 1983
Posisi	: Gitaris

Buat para personel Band Samson, mengonsumsi gamat—nama lain teripang di Malaysia—bukan cerita baru. Sudah lebih dari setahun mereka rajin menelan gamat dalam bentuk jeli. Minimal satu sendok makan mentimun laut—julukan teripang—setiap hari dilahap para anggota Band Samsons. Masing-masing ibu mereka selalu mengingatkan agar anaknya tak lupa meminum jeli gamat.

Meminum jeli gamat kini ibarat sirup. "Namun, saat



Dari semua personil Samsons, Irvan adalah orang pertama yang merasakan gamat pada pertengahan 2005. Itu bermula saat selesai berlatih gitar dan mengarang lagu tenaga Irvan terkuras. Parahnya Irvan pun sering diserang penyakit lambung ketika kelelahan mendera. Untung sang Ibu, Fulia Sundari, memberikan gamat kepadanya. Ide itu timbul lantaran sebelumnya Fulia sembuh dari tumor payudara berkat gamat. "Ayo nak, coba ini agar

penyakit lambungmu tidak sering kambuh," ujar Fulia.

Sesendok makan jeli teripang itu diminum Irvan. Setelah beberapa hari mengonsumsi, penyakit lambung akut yang diderita sejak di bangku SMA itu mulai jarang datang. "Wah, tiba-tiba saja stamina jadi bagus meski harus main musik sampai tengah malam," ujar Irvan. Khasiat itu menambah keyakinan Irvan untuk terus mengonsumsi gamat. Bahkan kini dosisnya ditingkatkan menjadi 2 kali sehari, diminum sehabis makan siang dan malam. Dari Irvan juga akhirnya keempat personel lain tergiur mencoba. "Saya sampai dijuluki pak dokter," kata Irvan.



Nama lengkap/panggilan : Bambang Reguna
Bukit Sitompul/Bams
Tempat/tanggal lahir : Ottawa, 16 Juni 1983
Posisi : Vokalis

Bagi Bams ungkapan 'lebih baik sakit hati daripada sakit gigi' nyaris tepat. Itu karena di penghujung 2005, ia mengalami sakit gigi geraham sehabis operasi. Gejalanya, gusi tampak membengkak. Itu membuat Bams menderita, apalagi saat bernyanyi. Makan pun jadi sulit sehingga tubuh Bams mudah lemas. Dari Irvan, Bams mau mencoba meminum gamat. Beberapa hari setelah mengonsumsi rasa nyeri di gigi langsung hilang. Itu lantaran gamat bersifat analgesik, penahan rasa sakit.

Tak hanya itu, karena terlalu sering manggung Bams pernah mengalami gangguan pita suara. Suaranya menjadi serak bahkan nyaris hilang. Akibatnya, Bams absen manggung selama seminggu sebelum tur di Makassar. Saat absen manggung itu Bams mengobati pita suara dengan meminum jeli mentimun laut dan tentunya obat dokter. Hasilnya, Bams kini lantang bersuara di atas panggung.



Nama lengkap/panggilan : Aldri Dataviadi/Aldri
Tempat/tanggal lahir : Jakarta, 8 Februari 1984
Posisi : Bass

Setahun lalu adalah masa kelabu bagi Aldri. Saat itu ia divonis memiliki tumor di telapak tangan. Aldri pun mesti menjalani operasi pengangkatan tumor. "Ini masih ada bekasnya, tapi sudah membaik" ujar Aldri. Dari Irvan, Aldri mencoba ginseng dari dasar laut itu. Tak hanya diminum, jeli itu juga dioles ke luka bekas operasi. Hasilnya, goresan pisau operasi cepat menutup rapat. Rupanya filum Echinodermata itu memiliki kemampuan memperbaiki sel-sel yang rusak.



Nama lengkap/panggilan : Chandra Christanto/
Konde
Tempat/tanggal lahir : Jakarta, 25 Mei 1982
Posisi : Drummer

Konde mau menenggak jeli gamat setelah kulitnya yang sensitif terasa mulai mengganggu aktivitas. Saat keringat membasahi tubuh, rasa gatal dan nyeri langsung menyerang. Kulit putihnya berubah kemerahan bak keping rebus. Saran dokter Konde perlu menghindari kontak lama dengan sinar matahari. Namun, setelah rajin mengonsumsi jeli gamat, keluhan itu berkurang. Bahkan kandungan kolagen dan omega 3 dari teripang itu kini membuat kulit Konde menjadi cerah.



Nama lengkap/panggilan : Erik Partogi Siagian/Erik
Tempat/tanggal lahir : Jakarta, 11 November 1982
Posisi : Gitaris

Berbeda dari rekan lainnya, Erik tidak memiliki masalah dengan kesehatan. "Sampai saat ini kondisi tubuh saya baik," ujarnya. Namun, karena rasa penasaran ia mau mengonsumsi gamat. Selesai manggung di Istora Senayan Mei 2006 lalu Erik mencoba sesendok gamat. "Enak, tapi terasa dingin," ucapnya. (Lastioro Anmi Tambunan)

Senjata Pamungkas Murid Hipokrates

Di padang Kurusetra—tempat pertempuran Baratayuda—, para kesatria mengandalkan senjata pamungkas untuk mengatasi serangan musuh. Arjuna menggenggam pasopati; Krisna, cakra. Para murid Hipokrates, tabib Yunani yang dikenal sebagai bapak kedokteran dunia, juga mempunyai senjata serupa untuk mengatasi penyakit pasien.

Senjata pamungkas bagi para dokter berupa obat. Dengan meresepkan obat yang tepat, diharapkan penyakit yang merongrong pasien segera dapat diatasi. Salah satu yang dijadikan sebagai senjata pamungkas untuk melawan ganasnya penyakit adalah ekstrak teripang. Banyak dokter mengonsumsi untuk diri sendiri atau meresepkan kepada pasien. Itu ditempuh setelah beragam obat-obatan kimiawi tak sanggup melumpuhkan penyakit maut.

Apa kata mereka tentang ekstrak teripang? Inilah komentar beberapa dokter yang dihubungi *Trubus* secara terpisah.

dr Oetjoeng Handajanto, Sukajadi, Bandung

Perkenalan dr Oetjoeng Handajanto dengan ekstrak teripang pada 2004. Semula ia menganggap ekstrak teripang hanya suplemen. *Alih terapi kolon itu memberikan ekstrak itu kepada penderita gangren atau luka akibat diabetes mellitus. Dalam hitungan hari, luka pun mengering.* Menurut lulusan Fakultas Kedokteran *Bochum University*, Jerman, itu kemampuan ekstrak teripang kaya kolagen.

Faedah kolagen meningkatkan regenerasi sel-sel mati akibat luka sehingga mempercepat penyembuhan. Ia tak menyangka ekstrak itu mampu menyembuhkan luka dalam waktu singkat. Bagaimana dengan diabetes mellitus? Penyakit kencing manis itu pada dasarnya tidak bisa disembuhkan, tetapi kadar gula darah hanya bisa dikontrol. Itu pun hanya pada penderita diabetes tanpa ketergantungan insulin.

Nutrisi pada teripang mampu merangsang kelenjar pankreas memproduksi insulin. Selain itu anggota famili *Holothuriidae* itu memperbaiki kinerja ginjal dan limfa sehingga gula dapat dicerna dengan baik. *Senyawa aktif itu juga berguna untuk mengatasi luka dinding lambung penderita maag akut dan gangguan pencernaan.*

dr Andreas Widjaja SpPD Karangwulansari, Semarang

Atas anjuran teman, dr Andreas Widjaja SpPD memberikan olahan *hoisom*—alias teripang—untuk



dr Andreas Widjaja SpPD

mengatasi batuk menahun yang dialami anak sulungnya, Esra Wijaya (6 tahun). Sejak berusia 4 tahun ia mengidap batuk kronis. Hampir setiap bulan ia batuk dan pilek selama 7 hari akibat tonsilitas meradang. "Biasanya saya memberikan obat berupa antiinflamasi dan antialergi. Karena khawatir olahan *hoisom* tinggi MSG (*monosodium glutamat*), saya mencoba memberikan ekstrak teripang," ujarnya. Dosis 5 cc 3 kali sehari.

Menurut pengamatan dokter spesialis penyakit dalam alumnus Universitas Diponegoro itu, sejak rutin minum ekstrak teripang praktis Esra tak pernah batuk. Mungkin pada teripang terdapat zat imunomodulator dan antioksidan. Imunomodulator berfaedah untuk membangun sistem kekebalan tubuh. Karena sistem imun meningkat sehingga tubuh dapat mengatasi zat asing yang mengganggu kesehatan.

Antioksidan amat penting untuk mengikat radikal bebas. Maklum, kita hidup di antara polutan tinggi. Penggunaan bahan alami untuk obat memang tengah tren saat ini seiring dengan pergeseran dunia medis ke arah fitofarmaka. Sekarang amat banyak obat-obatan dari ekstrak tumbuhan. "Saya yakin fitofarmaka ada khasiatnya. Namun, bedanya dengan obat medis, belum ada *evident base*, baru terbatas pada pengamatan," katanya.

dr Maria Theresia Karnadi MS Cilandak, Jakarta Selatan

Pada awalnya dr Maria Theresia Karnadi MS berpendapat, tak mungkin satu produk menyembuhkan berbagai penyakit. Namun, setelah memberikan kepada pasien dan menggunakannya



dr Oetjoeng Handajanto



dr Maria Theresia Karnadi MS

sendiri, ia akhirnya percaya. Alumnus Universitas Indonesia itu memanfaatkan ekstrak teripang untuk menurunkan kolesterol tinggi. Beberapa pasien diabetes mellitus yang ditanganinya dan diberi ekstrak gamat akhirnya batal amputasi.

Teripang tak hanya berfungsi untuk satu organ, tetapi keseluruhan organ tubuh manusia. Faedahnya meregenerasi sel, menumbuhkan sel-sel yang rusak, sehingga mempercepat penyembuhan. Oleh karena itu ekstrak teripang dapat digunakan untuk semua kasus penyakit, bahkan orang sehat sekalipun. Teripang termasuk makanan sehat sehingga bila diberikan agak banyak pun tak berdampak buruk.

Dalam dunia kedokteran, ekstrak teripang dan sejenisnya disebut roboransia alias pengobatan tambahan. "Dulu pengaruh roboransia dianggap

tak terlalu besar ketimbang obat-obatan kimia yang diresepkan dokter. Namun, sekarang dapat dilihat, pengaruh roboransia cukup besar," ujar Maria. Sebab, selain dapat menyembuhkan juga meningkatkan daya tahan tubuh.

dr Hariadi Semarang

Dokter Hariadi mengonsumsi ekstrak teripang untuk mengatasi gastritis alias infeksi saluran pencernaan. Pada saat bersamaan ia juga memberikan kepada penderita gastritis. Dosisnya 2 sendok makan 3 kali sehari. Dua bulan berselang tampak kemajuan seperti mual dan kembung hilang. Menurut alumnus Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro itu teripang mengandung kolagen yang mempercepat penyembuhan.

Pria kelahiran Semarang 28 Februari 1963 itu juga meresepkan ekstrak teripang untuk pasien nyeri sendi dan beragam luka. Proses penyembuhan relatif cepat lantaran teripang mampu meregenerasi sel dalam waktu singkat. "Sampai saat ini belum diketahui adanya efek samping. Karena teripang merupakan suplemen organik sehingga penyerapan dalam tubuh berlangsung baik," ujarnya. (Sardi Duryatmo/Peliput: Lani Marlioni, Hermansyah, & Imam Wiguna)



dr Hariadi

Meluluhkan Psoriasis dengan Jeli Gamat

Sebagai aktivis kampus, sebrek kegiatan harus dijalani Elinda Trisnawati. Pantas ia kerap kelelahan dan memiliki emosi tinggi. Celakanya, saat capai, gatal di kepala ikut menghampiri. Jika sudah begitu, Elinda tak berhenti menggaruk. Semula ia menyangka ketombe sebagai penyebab. Namun, sebulan berlalu "ketombe" itu juga menjalar di kulit tubuhnya dengan diawali bercak-bercak merah lalu menebal dan bersisik. Psoriasis, itulah vonis dokter.

Psoriasis diartikan penyakit kulit yang penderitanya mengalami proses pergantian kulit terlalu cepat. Jika pergantian kulit manusia normalnya berlangsung tiga—empat minggu, penderita psoriasis 2—4 hari. Pergantian sel kulitnya lebih banyak dan kadang diiringi rasa gatal. Bila psoriasis muncul kemudian digaruk atau dikorek, maka akan mengakibatkan kulit bertambah tebal.

Menurut dr Tjut Nurul Alam Jacob SpKK dari Departemen Ilmu Kesehatan Kulit dan Kelamin Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia gejala psoriasis tampak bintik merah melebar lantas ditumbuhi sisik lebar putih berlapis-lapis. Tumbuhnya tidak selalu di seluruh bagian kulit tubuh kadang-kadang hanya timbul pada tempat-tempat tertentu saja. Psoriasis di kulit kepala menyerupai ketombe, saat di lempeng kuku mirip lubang-lubang kecil rapuh atau keruh.

Mekanisme penyakit kulit itu hinggap di tubuh Elinda belum diketahui secara pasti. Para ahli kulit menduga psoriasis disebabkan emosi tak terkendali, garukan atau tekanan berulang, terlalu banyak

menelan obat seperti anti hipertensi dan antibiotik, serta mengoleskan obat keras ke kulit.

Tjut Nurul menambahkan, penyakit ini secara klinis sifatnya tidak mengancam jiwa dan tidak menular. Namun, lantaran bisa timbul pada bagian tubuh mana pun, penyakit itu menurunkan kualitas hidup serta mengganggu kekuatan mental seseorang. Itu sebabnya, Elinda kerap merasa minder jika teman-teman mengetahui penyakitnya. Elinda paham benar belum ada obat yang total menyembuhkan psoriasis. Namun, ia tak hilang asa. Baginya pasti ada jalan untuk meringankan penderitaan, setidaknya saat kambuh.

Berkat saran sang ayah, Elinda mengonsumsi jeli gamat 3 kali 1 sendok setiap hari. Hasilnya, 3 bulan kemudian kulit yang bersisik itu menipis, rasa gatal berkurang, kondisi tubuh pun lebih baik. Yang paling penting, rasa rendah diri perlahan lenyap.

Kemampuan gamat mengatasi penyakit psoriasis disebabkan makhluk dasar laut itu tinggi protein, mencapai 86%. Asam amino penyusunnya mudah diuraikan oleh enzim pepsin sehingga mampu menembus jaringan mati. Dari jumlah protein itu, 80% adalah kolagen yang berperan sebagai pembersih dan penjaga kekenyalan kulit. Teripang juga menstabilkan emosi lantaran berefek sedatif dan analgesik alami. Artinya teripang bersifat penenang alami. Penelitiannya dilakukan oleh Zury Azreen bin Azizul Rahman dari Sekolah Ilmu Kesehatan Malaysia. Makanya, asupan teripang membuat emosi Elinda lebih tenang sehingga gatal akibat psoriasis pun sirna.***



Teripang Jinakkan Serigala Liar

Bayangan kematian menyergap benak Rachma Dwiyantri ketika dokter mendiagnosis lupus. Perempuan 32 tahun itu gontai keluar dari ruang praktek. Tiba-tiba saja ia takut menghadapi kehidupan. Maklum sebulan silam nyawa adiknya terenggut karena penyakit itu. Haruskah ia mengikuti jejak sang adik menuju ke haribaan-Nya?



Teripang, mengandung beberapa zat gizi untuk mengontrol lupus

Kengerian itu berawal pada sebuah siang nan terik. Ketika berlibur di Yogyakarta, alumnus Universitas Diponegoro itu menyempatkan diri ke Malioboro. Di pusat keramaian itu tiba-tiba mata kaki terasa amat nyeri, seperti dipukul palu. Tak kuasa menahan nyeri, ia pun menjerit sehingga puluhan pasang mata tertuju padanya.

Semula Rachma Dwiyantri mengira terkilir akibat kelelahan. Itu diperkuat pernyataan ahli refleks yang ditandangi beberapa saat setelah peristiwa terjadi. Setelah dipijat satu jam, rasa nyeri lenyap. Namun, seminggu berselang, ketika Rachma kembali ke Banjarmasin, rasa nyeri kembali hinggap. Kali ini, rasa nyeri tak mempan diurut. Ia tak bisa menggerakkan seluruh tubuhnya lantaran nyeri meluas. "Jika kambuh, jalan menjadi susah," kata Rachma. Wanita kelahiran 21 Januari 1974 itu berbaring di tempat tidur lantaran tak berdaya melakukan aktivitas apa pun.

Selain nyeri di seluruh sendi, di tangan kerap muncul benjolan. Jika sudah begitu, ia

demam dan tangan tak mampu digerakkan. Menjelang malam penghujung Mei 2005, nyeri hebat ia rasakan, sehingga berjalan pun terseok-seok. Suaminya, Muhammad Frisyal Pattisahusiwa yang baru pulang dari bekerja terkejut. Frisyal baru menyadari penyakit istrinya bukan sekadar pegal linu yang mudah disembuhkan obat warung. Ia langsung melarikan Rachma ke rumah sakit yang berjarak 40 km dari rumahnya.

4 dari 11

Diagnosis dokter menunjukkan penyakit yang diderita Rachma bukan sembarang rematik. Lantas, ia dirujuk ke ahli reumatologi di Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo (RSCM), Jakarta. Di sana, ia menjalani serangkaian tes imunologi dan serologi. Hasilnya, ANA (antinuclear AB) pada darah ibu 2 anak itu positif kuat. Nilai C3 hanya 72 mg/dl jauh di bawah kisaran normal, 90–180 mg/dl. Artinya ia mengidap *Systemic Lupus Erythematosus* (SLE) yang lebih dikenal dengan sebutan lupus. ANA merupakan parameter lupus.

Jika positif berarti ada aktivitas antibodi penyebab lupus. Sedangkan C3 dan C4, bagian kelompok protein globulin darah penghambat terjadinya peradangan dan infeksi. Jika nilainya di bawah kisaran, berarti mudah terjadi reaksi radang penyebab linu.

Setelah 6 bulan bergelut dengan nyeri sendi, Rachma sadar penyakitnya sama dengan penyebab kematian sang adik. Sebelumnya ia sempat curiga, tetapi dari berbagai informasi yang ditelusuri sangat jarang saudara sekandung mengidap lupus. Namun, ia merasa beruntung penyakit ini terdeteksi lebih awal dibandingkan adiknya.

Sekitar 12 tahun dokter memvonis Dina—begitu adiknya dipanggil—hanya nyeri rematik. Saat Dina merasa kesakitan ketika disentuh, anggota keluarga lain mengira ia bercanda. Lima bulan menjelang ajal barulah ketahuan ia mengidap penyakit kelebihan imun.



Foto: foto: Wina Fibrani

Rachma Dwiyantri, lupus terkendali berkat gamat

Kelebihan imun akibat tubuh memberi reaksi berlebih terhadap rangsangan benda asing. Kemudian tubuh memproduksi terlalu banyak antibodi atau semacam protein yang malah ditujukan untuk melawan jaringan tubuh sendiri. Sebab, antibodi yang diproduksi berupa *antinuclear AB* (ANA) dan *Anti double stranded DNA* (Anti ds-DNA) yang justru merusak tubuh.

"Gejalanya biasa-biasa saja, sehingga banyak dokter yang tidak mengetahui itu

(ANA) abnormal) juga menjadi pertanda serangan lupus. Jika terdapat 4 gejala dari 11 parameter di atas, maka seseorang didiagnosis mengidap lupus. "Sayangnya, gejala itu muncul dalam waktu panjang," kata dokter alumnus Universitas Indonesia itu. Dari satu gejala ke gejala lain kerap berselang satu tahun.

Wajah rembulan

Untuk mengatasi lupus, Rachma menenggak obat-obatan mengandung steroid dan metotreksit untuk kanker. Obat itu dikonsumsi agar serangan lupus tidak meluas ke organ tubuh lain. Namun, mengasup bahan kimia itu justru menambah penderitaannya. "Tiga gigi saya patiti dalam satu tahun," kata Rachma. Steroid memang bahan kimia pengeros tulang dan gigi. Selain itu, wajahnya membulat—dikenal dengan istilah *moonface*—, kulit kering, rambut rontok, tulang punggung lima setiap saat, asam urat meningkat, dan lambung perih. Walau begitu, Rachma tetap mengkonsumsinya. Sebab, obat-obatan lupus memang hanya steroid.

Awal Maret 2006, Rachma membaca artikel *Trubus* tentang teripang mengendalikan lupus sendi. Lantaran ingin mempercepat kesembuhan, Rachma langsung mencobanya. Setelah seminggu mengkonsumsi dengan dosis 3 kali 2 sendok makan, penderitaannya berkurang. Linu hilang, rambut menjadi tebal, kulit kembali kenyal dan halus. Sebelumnya, efek steroid membuat kulit Rachma kusam dan kering.

Kabar gembira itu juga dibuktikan melalui tes laboratorium setelah satu bulan konsumsi gamat alias teripang. Hasilnya, nilai ANA negatif, C3 sebagai aktivitas protein antibodi berkisar normal dengan angka 98 mg/dl, C4 meningkat ke angka 20 mg/dl, dan Laju Endap Darah 19 mm/jam. Ginjalnya diperiksa untuk mengetahui efek samping konsumsi gamat. Nilai uretum 15 mg/dl, tetap pada ambang batas 13—43 mg/dl dan kreatinin

0,6 mg/dl pada kisaran normal 0,5—0,9 mg/dl. "Dokter bilang lupus saya lebih terkontrol," kata Rachma. Kesehatan itu dapat bertahan asal ia menghindari matahari langsung pada pukul 10.00—15.00, istirahat cukup, dan mengasup makanan bergizi.

Non-kimia lebih baik

Penggunaan bahan alami untuk mengatasi lupus jauh lebih baik. "Kami memang tidak mengandalkan obat-obatan kimia," kata Yoga yang juga berpraktek di Rumah Sakit PGI Cikini itu. Sebab, steroid berdampak buruk. Keropos tulang akan terjadi jika steroid diasup lebih dari 7,5 gram per hari di atas 3 bulan. Selain itu juga komplikasi diabetes, darah tinggi, katarak, dan penipisan kulit.

Obat-obatan yang diberikan kepada pasien lupus bersifat antiradang, pengatur metabolisme karbohidrat, pengatur katabolisme protein, peningkat elektrolit darah, dan pengikat sitokin penyebab sel rusak.

Menurut Howard Benedikt, MS, DC ahli nutrisi dari *Long Island University*, Amerika Serikat, menyebutkan vitamin E, omega-3 EPA, dan kelompok antioksidan gamat berpengaruh dalam pembuangan sitokin. Hasil temuan Dr Mitchell Kurk, direktur medis *Biomedical Revitalization Center of Lawrence*, New York, menunjukkan gamat meningkatkan kesehatan fisik bagi 70% pengidap radang atau linu sendi, tanpa efek samping. Sebab, gamat memiliki komponen kondroprotektif yang memperbaiki tulang muda dengan merangsang metabolisme anabolis kondrosit serta menghambat reaksi katabolisme saat peradangan.

"Mungkin saja gamat membantu mengendalikan lupus," kata dokter yang juga aktif di Yayasan Lupus Indonesia itu. Namun, hal itu perlu pengujian klinis terlebih dahulu. Menurutnya, jika memang terbukti, saat ini ada lebih dari 7.000 pengidap penyakit serigala—lupus berasal dari bahasa latin berarti serigala—di Jakarta yang merindukan kesembuhan. (Vina Fitriani).



Berbagai macam bentuk olahan teripang

adalah gejala lupus. Banyak penderita lupus yang meninggal karena tidak terdeteksi secara benar," ujar dr Yoga Iwanoff Kasjmir SpPD-KR, ahli rematologi RSCM. Gejala penyakit ini hanya berupa demam, nyeri sendi, lemah atau lesu, dan rendahnya trombosit.

Agar tidak terjadi kesalahan diagnosis, ahli-ahli medis menggunakan daftar 11 kriteria ARA (*American Rheumatism Association*) untuk mendiagnosis lupus. Di antaranya ruam diskoid atau bercak putih di wajah, ruam malar kupu-kupu, radang selaput paru-paru atau jantung, dan kelainan ginjal—protein dalam air kencing melebihi 500 mg/24 jam.

Indikasi lain, radang sendi non-erosif pada 2 sendi atau lebih, kelainan darah seperti anemia, leukopenia, trombositopenia, fotosensitivitas (sensitif terhadap sinar matahari), dan kelainan sistem saraf kejang atau kelainan jiwa.

Sariawan di rongga mulut dan tenggorokan, kelainan imunologi (anti ds-DNA positif, anti-antibodi positif atau sel LE positif), dan kadar antibodi-antinukleir



Teripang Akhiri Derita Tumor Lambung

Tumor lambung itu datang dengan isyarat ruam-ruam merah di permukaan kulit Retno Dewi Kurniati yang putih. Demam kemudian mengiringinya. Ia menduga itu gejala serangan cacar air. Namun, 4 jam berselang, kerongkongan perempuan 41 tahun itu seperti tersumbat. Betapa sulitnya bernapas saat itu. Ia merasa maut menjemput sehingga dengan terbata-bata meminta maaf kepada suami.

Mendengar kata-kata sang istri, Danu Ismedi—suami Retno—hanya tertegun. "Saya mengira istri saya terkena serangan jantung," kenang Danu.

Tak tega melihat penderitaan istri, keesokan harinya Danu bergegas membawa Retno ke dokter. Saran dokter, agar Retno diperiksa di Rumahsakit Mitra Internasional, Jatinegara, Jakarta Timur. Namun sebelumnya, ibu dua anak itu mesti dirontgen dan cek darah.

Di rumahsakit rujukan, dokter spesialis penyakit dalam memeriksa hasil tes darah dan rontgen. Kesimpulan dokter: tak ada masalah pada jantung Retno. **Dokter menduga, ia hanya menderita gastroartritis alias radang lambung.** Oleh sebab itu, Retno hanya diberi resep obat untuk mengurangi mual dan kembung seperti yang diberikan pada penderita maag.

Endoskopi

Semakin hari derita Retno kian bertambah. Selain sesak napas yang semakin kerap kambuh, perutnya juga membuncit. "Di kantor, banyak rekan yang menyangka saya hamil," ujar Retno. Dua pekan kemudian, Danu membawa Retno ke

salah seorang kerabatnya yang juga dokter spesialis penyakit dalam. Hasil diagnosis kerabatnya itu pun sama: Retno hanya menderita gastroartritis.

Karena tak ada gejala membaik, Retno mencoba pengobatan alternatif. Sambil mengonsumsi obat dokter, ia juga mengasup herbal. Sayang, sebulan mengonsumsi herba itu tak juga mengurangi derita Retno. Ia pun mencoba pengobatan alternatif berupa terapi aura. Hasilnya sama, tak ada perubahan berarti.

Retno kembali berkonsultasi dengan dokter klinik di tempatnya bekerja. Dokter menyarankan untuk menemui salah seorang dokter spesialis penyakit dalam lainnya di rumahsakit tempat ia memeriksakan diri pertama kali. Karena penasaran, akhirnya Retno menuruti.

Pada Mei 2005, Retno menemui dokter yang disarankan itu. Ia pun menceritakan keluhan dan aneka pengobatan yang tak kunjung menyembuhkan penyakitnya. Sang dokter akhirnya menyarankan untuk dilakukan endoskopi. Setelah dibius, sebuah kamera mikro dimasukkan ke mulut Retno. Secara perlahan kamera itu menyusuri kerongkongan.

"Dibakar"

Ketika kamera mencapai lambung, dokter melihat kejanggalan. **Pada dinding lambung terdapat beberapa benjolan.** "Pada lambung istri Anda terdapat polip," kata Danu menirukan ucapan dokter. Menurut dr Ariyanto Jonosewojo SpPD, spesialis penyakit dalam RS Dr Soetomo, Surabaya, polip lambung semacam tumor. Seperti halnya tumor, polip merupakan pertumbuhan sel dinding lambung (mukosa) yang abnormal. Penyebabnya belum jelas. "Kemungkinan besar disebabkan faktor genetik," katanya.



Retno Dewi Kurniati, polip lambung luruh dengan gamat

Polip menyumbat produksi asam lambung meningkat. Akibatnya, perut kembung. Dalam jangka waktu tertentu, polip dapat berubah menjadi kanker. Oleh sebab itu harus segera ditangani. Pada tahap awal, pasien diberi obat-obatan untuk meningkatkan kekebalan tubuh sehingga mematikan sel tumor.

Jika sudah membesar, polip harus "dibakar". Itulah yang ditawarkan dokter kepada Retno. Meski mulanya ngeri, akhirnya Retno menyanggupi. **Pada Juni 2005, ia kembali menemui sang dokter. Setelah dibius, kamera mikro dan alat "pembakar" berupa batang elastis sebesar sapu lidi dimasukkan ke dalam lambung melalui mulut. Ujung alat berbahan logam yang dipanaskan. Kemudian, ujung alat itu disentuhkan satu per satu pada benjolan-benjolan di dinding lambung hingga luruh.**

Operasi itu berjalan singkat, hanya 15 menit. Setelah siuman, Retno diperbolehkan pulang. Agar benar-benar sembuh, Retno dibekali 3 obat berupa tablet dan 1 obat cair. Obat tablet dikonsumsi



Teripang kaya senyawa aktif

3 kali sehari masing-masing 1 tablet; obat cair masing-masing 1 sendok makan. Selama penyembuhan, Retno mesti disiplin mengonsumsi obat. Jika lupa, terapi mesti dilakukan dari awal. Ia pun harus berpantang makanan yang menghasilkan gas saat dicerna di lambung, seperti kubis, daun singkong, cokelat, dan keju.

Setiap dua pekan, Retno memeriksakan diri. Tak terasa, delapan bulan sudah wanita kelahiran Bogor itu menjalani proses penyembuhan. Selama itu pula ia terus-menerus mengonsumsi obat-obatan kimia. Namun, kesembuhan tak juga menghampiri. "Buktinya saya harus minum obat terus. Berarti lambung saya belum sembuh," katanya.

Pada Maret 2006, ia membaca *Trubus* yang memuat artikel tentang khasiat jeli teripang untuk mengobati penyakit



Hasil endoskopi Retno

lambung. Karena berharap sembuh, Retno pun menghubungi salah satu agen dan memesan jeli teripang. Jeli gamat—sebutan teripang di Malaysia—itu dikonsumsi 3 kali sehari masing-masing 1 sendok makan. Khawatir menimbulkan efek buruk, Retno berhenti mengonsumsi obat dokter.

Tiga hari mengonsumsi jeli teripang, kondisi tubuh Retno mulai membaik. "Badan saya lebih fit dan tidur lebih nyenyak," katanya. Keesokan harinya Retno memeriksakan diri. Saat diperiksa, dokter menyatakan kondisi lambungnya sudah membaik. Padahal, pada pemeriksaan sebelumnya, tak satu pun komentar itu terucap dari sang dokter. Ia pun tak dianjurkan lagi untuk memeriksakan diri. Untuk berjaga-jaga, dokter hanya meresepkan satu jenis obat.

Antiangiogenesis

Keampuhan gamat mengusir tumor telah dibuktikan Tong Y. dkk, dari Divisi

Farmakologi Antitumor, State Key Laboratory of Drug Research, Shanghai Institute of Materia Medica, Chinese Academy of Sciences, Shanghai, Cina. Tong mengisolasi saponin sulfat dari teripang *Pentaceta quadrangulari* yang disebut philinopside A. Dengan menyuntikkan 2—10 mikroliter philinopside A pada aorta tikus, sanggup mencegah pembentukan pembuluh darah mikro baru (angiogenesis) pada sel tumor. Akibatnya, sel tumor tidak mendapat pasokan nutrisi sehingga sel urung berkembang dan akhirnya mati. Hasil itu membuktikan bahwa philinopside A pada teripang berpotensi sebagai antitumor.

Nun di Rusia, Popov AM, periset Pacific Institute of Bioorganic Chemistry, Far East Division of the Russian Academy of Sciences, Vladivostok, Rusia, juga meneliti khasiat teripang mengatasi tumor. Ia membandingkan efek sitotoksik antara teripang dan ginseng. Pada pemberian 5—20 mikrogram ginsenosida—karbohidrat pada ginseng—tidak memberikan efek sitotoksik yang signifikan. Sedangkan glikosida dari teripang seperti echinosida A dan B, holothurin A dan B, holotoxin A1, dan curcumariosida G1, mempunyai aktivitas sitotoksik signifikan. Hal itu mengukuhkan khasiat teripang yang berpotensi antitumor dan antikanker.

Beragam senyawa aktif yang terkandung dalam teripang itulah yang berperan mengatasi polip lambung alias tumor lambung. Dengan mengonsumsi ekstrak teripang secara rutin, Retno Dewi Kurniati akhirnya sembuh dari derita polip lambung. (Imam Wiguna/Peliput: Vina Fitriani)



dr Arijanto Jonosewojo SpPD

Berkat Gamat Vertigo Lunak

Sejak tahun 2000, Margret Ilse mulai merasa pusing, badan lemas dan selalu mengantuk. Pekerjaan sebagai ibu rumah tangga semakin terganggu ketika tulang belakang sakit dan nyeri. Ditambah lagi vertigo juga mendera tubuh wanita berusia 58 tahun itu. Margaret terhuyung-huyung ketika berdiri setelah posisi duduk jongkok. "Rasanya, semua benda di sekeliling saya berputar," katanya. Kedua penyakit membuat kondisi tubuh lemah dan mengganggu kegiatan sehari-hari.

Enggan mengonsumsi obat-obatan kimia, Margret lantas mencoba berbagai herbal. Obat-obatan yang kerap membuat Margret muntah itu tak juga meringankan nyeri di tulang belakang. Karenanya, sejak Oktober 2003, ia mulai mengonsumsi gamat. Hasilnya, 2 bulan kemudian keluhan pusing, lemas, mengantuk, dan tulang belakang sakit berangsur hilang. Kini kesehatannya pun jauh lebih baik.



"Itu karena gamat tinggi kandungan kondroitin sulfat dan glukosamin," kata Walter K.M.Yee, ahli nutrisi Luxor Network, Malaysia. Kondroitin sulfat memacu pertumbuhan tulang baru, memperbaiki dan merawat tulang normal. Sedangkan glukosaminoglikan merupakan zat antithrombogenik pelancar peredaran darah yang menggumpal. Vertigo dan tulang belakang Margret nyeri disebabkan radang persendian dan juga peredaran darah tak lancar.

Pada 1992, studi klinis di Universitas Queensland, Australia, mengungkap gamat mengandung zat pembangun jaringan persendian yang rusak serta antipembengkakan. Selain itu, gamat sumber utama vitamin A, B1, B2, B3, dan C, kalsium, besi, magnesium, dan seng yang berperan menormalkan fungsi kelenjar dan organ tubuh dan penghadang gempuran penyakit.***