

Mie Sehat Meniran Sebagai Upaya Mempercepat Pengobatan Penyakit Tuberkulosis

Himma Sahulika^{*)}, Juwita Pramodya Wardhani^{*)}, Intan Rahayu Utami^{*)}, Yusniar Hanani^{**)}

^{*)} Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro

^{**)} Staff Pengajar Bagian Kesehatan Lingkungan Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Diponegoro

Koresponden : juwitapramodya@yahoo.com

ABSTRAK

Meniran dengan nama botani (*Phyllanthus niruri L*) merupakan tanaman obat yang banyak ditemukan sebagai tanaman liar di pekarangan halaman rumah, sawah, ladang, hutan maupun pinggir jalan. Tanaman meniran yang tumbuh disepanjang musim ini sangat mudah dikenali, daunnya mirip pohon asam, tinggi 30-50 cm, daun dan tangkai berwarna hijau serta banyak buah di sepanjang tangkai dibawah daun. Pemanfaatan meniran untuk pengobatan begitu luas, terutama untuk penyakit infeksi yang kronis dan infeksi viral. Baru-baru ini, tanaman tradisional meniran (*Phyllanthus niruri L*) ternyata dapat digunakan untuk mengobati penyakit tuberkulosis (Tb), bahkan bisa dikembangkan menjadi pengobatan terkini dalam pemberantasan Tb. Khasiat meniran sebagai tanaman untuk mengobati tuberkulosis tersebut sudah teruji melewati studi yang dilakukan oleh dr. Zulkifli Amin, seorang pakar imunologi TBC dari Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Dalam studinya dr. Zulkifli Amin menunjukkan bahwa meniran sangat efektif untuk mengurangi jumlah bakteri tahan asam (BTA, salah satu indikator TBC). Dalam pengolahannya selama ini tanaman meniran hanya dibuat dalam bentuk bentuk minuman berupa seduhan dan kapsul yang berisi ekstrak meniran. Karya tulis ini bertujuan untuk mengkreasikan tanaman meniran yang bukan hanya dapat dijadikan obat dalam bentuk seduhan ataupun kapsul, tetapi juga dapat diolah dalam bentuk makanan berupa mie sehat. Dengan demikian inovasi dalam pengolahan tanaman meniran diharapkan dapat menjadi suatu alternatif untuk menekan angka penderita tuberkulosis dengan cepat di tengah-tengah masyarakat indonesia.

Kata kunci : Meniran, Tuberkulosis, Mie Sehat

PENDAHULUAN

Meniran dengan nama botani (*Phyllanthus niruri L*) merupakan tanaman obat yang banyak ditemukan sebagai tanaman liar di pekarangan halaman rumah, sawah, ladang, hutan maupun pinggiran jalan. Tanaman meniran yang tumbuh disepanjang musim ini sangat mudah dikenali, daunnya mirip pohon asam, tinggi 30-50 cm, daun dan tangkai berwarna hijau serta banyak buah di sepanjang tangkai dibawah daun. Pemanfaatan meniran untuk pengobatan begitu luas, terutama untuk penyakit infeksi yang kronis dan infeksi viral.

Herbal meniran banyak mengandung beberapa zat kimia yang berfungsi untuk penyembuhan berbagai penyakit. Terdapat 5 zat kimia utama yang terkandung didalam meniran, zat tersebut adalah :

1. Flavonoid yang bersifat immunostimulan banyak ditemukan di bagian akar dan daun, jika menempel pada sel imun flavonoid akan memberikan sinyal intraseluler atau rangsangan untuk mengaktifkan kerja sel imun agar bekerja lebih baik.
2. Lignan merupakan zat padat yang tersebar luas pada bagian tumbuhan meniran digunakan sebagai senyawa antioksidan yang mampu merangsang kekebalan tubuh.
3. Tanin yang berfungsi untuk meringankan diare dengan menciutkan selaput lendir usus ini berada dalam jumlah tertentu pada bagian spesifik tanaman seperti daun, buah, akar, batang.
4. Alkaloid pada meniran memiliki aktivitas antipasmodik (obat yang membantu mengurangi atau menghentikan kejang otot di usus) yang sangat kuat.
5. Senyawa aktif saponin berfungsi sebagai hipokolesterolemik, immunostimulator, karsinogenik, dan antibakteri.

Ekstrak tanaman ini banyak digunakan sebagai pengobatan berbagai penyakit secara turun temurun di Indonesia. Penelitian terbaru menyebutkan bahwa ekstrak meniran memiliki aktivitas immunomodulator. Immunomodulator berperan membuat sistem imun lebih aktif

dalam menjalankan fungsinya, menguatkan sistem imun tubuh (immunostimulator) atau menekan reaksi sistem imun yang berlebihan (immunosuppressan). Dengan demikian, kekebalan atau daya tahan tubuh dapat selalu optimal sehingga tetap sehat ketika diserang virus, bakteri, dan mikroba lainnya. (Agus dan Fauzi, 2004).

Sebagai immunomodulator, meniran tidak semata-mata berefek meningkatkan sistem imun, namun juga menekan sistem imun apabila aktivitasnya berlebihan. Jika aktivitas sistem imun berkurang, maka kandungan flavonoid dalam meniran akan mengirimkan sinyal intraseluler pada reseptor sel untuk meningkatkan aktivitasnya. Sistem kekebalan tubuh bekerja dengan 3 cara. Pertama, menghalangi masuknya bakteri dan virus ke dalam tubuh. Kedua, jika bakteri dan virus berhasil masuk ke dalam tubuh, sistem kekebalan tubuh akan mendeteksinya dan melakukan proses eliminasi sebelum bakteri dan virus tersebut berkembang biak dan menyebabkan penyakit. Ketiga, jika bakteri dan virus terlanjur berkembang biak, maka sistem kekebalan tubuh akan memberantasnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ekstrak Meniran dapat memodulasi sistem imun melalui proliferasi (penyebaran) dan aktivasi limfosit T dan B, apabila perlawanan sistem kekebalan alami kita tidak mencukupi. Limfosit T dan B bekerja menurut jenis serangan virus dan bakteri yang terjadi. Selain itu, Meniran juga berfungsi mengaktifasi sel fagositik seperti monosit dan makrofag yang bertugas memberikan potongan patogen (agen biologis penyebab penyakit) kepada sel T sehingga patogen tersebut dapat dikenali dan dibunuh (<http://www.simplisia.com>). Sebaliknya jika sistem imun kerjanya berlebihan, maka meniran berkhasiat dalam mengurangi kerja sistem imun tersebut. Sehingga meniran berfungsi sebagai penyeimbang sistem imun. Meniran mengandung flavonoid yang mampu merangsang sistem imun (kekebalan) tubuh manusia agar bekerja lebih baik.

Baru-baru ini, tanaman tradisional meniran (*Phyllanthus niruri L*) ternyata dapat digunakan

untuk mengobati penyakit tuberkulosis (Tb), bahkan bisa dikembangkan menjadi pengobatan terkini dalam pemberantasan Tb. Khasiat meniran sebagai tanaman untuk mengobati tuberkulosis tersebut sudah teruji melewati studi yang dilakukan oleh dr. Zulkifli Amin, seorang pakar imunologi TBC dari Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Dalam studinya dr. Zulkifli Amin menunjukkan bahwa meniran sangat efektif untuk mengurangi jumlah bakteri tahan asam (BTA, salah satu indikator TBC).

Penyakit Tuberkulosis adalah penyakit menular langsung yang disebabkan oleh kuman TB (*Mycobacterium Tuberculosis*), sebagian besar kuman TB menyerang paru-paru, tetapi dapat juga mengenai organ tubuh lainnya. Kuman ini berbentuk batang, mempunyai sifat khusus, yaitu tahan terhadap asam pada pewarnaan. Oleh karena itu, disebut pula sebagai Basil Tahan Asam (BTA), kuman TB cepat mati dengan sinar matahari langsung, tetapi dapat bertahan hidup beberapa jam di tempat yang gelap dan lembab. Dalam jaringan, tubuh kuman ini dapat dorman atau tertidur lama selama beberapa tahun. (Joko Suryo, 2010)

Tuberkulosis (TBC) Paru merupakan salah satu jenis penyakit generatif yang telah berjangkit dalam periode waktu lama di tengah-tengah masyarakat Indonesia, yang menyerang kelompok usia produktif maupun anak-anak dan merupakan penyakit menular pembunuh nomor satu. Indonesia merupakan salah satu negara dengan tingkat penderita tuberkulosis paru yang sangat tinggi yang menempati urutan ketiga setelah negara Cina dan India. (Depkes RI, 2007)

Dengan demikian inovasi dalam pengolahan tanaman meniran diharapkan dapat menjadi suatu alternatif untuk menekan angka penderita tuberkulosis dengan cepat di tengah-tengah masyarakat Indonesia.

Manfaat

Manfaat karya tulis ini adalah memperkaya khasanah pengetahuan masyarakat tentang cara pengolahan tanaman meniran

sebagai alternatif untuk mempercepat penyembuhan penyakit tuberkulosis.

Kondisi Kekinian Pencetus Gagasan

Apresiasi dan pengakuan masyarakat terhadap produk fitofarmaka kini semakin meningkat. Salah satu produk fitofarmaka yang terus mendapatkan pengakuan adalah ekstrak meniran Stimuno yang telah teruji khasiatnya secara klinis dalam meningkatkan daya tahan tubuh. (<http://www.kompas.com>)

Tanaman liar meniran yang merupakan tanaman obat, baru-baru ini dipercaya khasiatnya sebagai immunomodulator itu sangat efektif dalam mengobati penyakit TBC. Penelitian sepanjang tahun 2000 yang dilakukan oleh dr. Zulkifli Amin, pakar imunologi TBC dari Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, menunjukkan bahwa meniran sangat efektif untuk mengurangi jumlah bakteri tahan asam (BTA, salah satu indikator TBC).

Dalam penelitiannya tersebut, ia melakukan uji klinis meniran terhadap para penderita tuberkulosis. Uji klinis melibatkan 60 penderita usia 15-55 tahun. Pasien dibagi menjadi 2 kelompok, masing-masing terdiri atas 30 anggota. Kedua kelompok tetap diberikan obat-obatan anti TBC. Bedanya, 1 kelompok diberi juga tambahan kapsul ekstrak meniran 50 mg. Frekuensi 3 kali sehari masing-masing 1 kapsul. Selama 2 bulan keadaan mereka terus dipantau.

Pada minggu pertama, efek meniran terlihat sangat nyata. Jumlah bakteri tahan asam (BTA, salah satu indikator TBC) pada pasien yang mengonsumsi meniran berkurang nyata pada minggu pertama. Perbedaan jumlah BTA antara pasien yang mengonsumsi meniran dengan yang tidak sangat signifikan. Meniran membantu meningkatkan kadar imunitas penderita TB dengan cara meningkatkan CD4 limfosit T dan rasio CD4/CD8 limfosit T. (<http://www.simplisia.com>)

Penelitian lain di beberapa rumah sakit di Jakarta dan Surabaya juga menunjukkan kemampuan meniran sebagai obat TBC, yang mana dilaporkan bahwa penderita penyakit TBC yang diberi obat kombinasi ekstrak

meniran terbukti mampu mempercepat proses penyembuhan.

Keampuhan meniran sebagai obat TBC juga tidak luput dari pengaruh perilaku hidup sehat dan kewaspadaan dari pengguna/penderita. Maka dari itu pola hidup sehat di dalam keluarga maupun di masyarakat dengan mengonsumsi makanan yang bergizi dan makanan yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh.

Solusi yang Pernah Ditawarkan

Solusi yang pernah ditawarkan dalam pengolahan herbal meniran untuk dijadikan obat tuberkulosis adalah dengan cara mengekstraksi herbal meniran lalu mengemasnya dalam bentuk kapsul.

Selain mengekstraksi dan mengemasnya dalam bentuk kapsul, cara lain dalam mengolah tanaman herbal meniran adalah dengan cara menumbuk tanaman meniran lalu merebusnya sampai mendidih, setelah mendidih air rebusan meniran disaring dan siap untuk diminum. Kekurangan dari air rebusan meniran adalah rasanya yang pahit, sehingga anak-anak tidak begitu suka dengan air rebusan ini.

Gagasan Baru yang Ditawarkan

Dikarenakan solusi yang pernah ditawarkan dalam mengolah tanaman herbal meniran berupa seduhan dan kapsul untuk diminum maka inovasi baru yang akan ditawarkan adalah membuat makanan yang berbahan dasar herbal meniran.

Mie sehat meniran dipilih dalam inovasi baru ini karena mie merupakan salah satu makanan yang disukai oleh masyarakat Indonesia. Mie sehat ini bisa diolah dengan berbagai resep masakan. Selain itu, rasa asli meniran yang pahit akan ternetralkan dengan komposisi bahan-bahan dalam pembuatan mie sehat ini. Mie sehat meniran dengan warna hijau yang menarik dan rasanya yang tidak pahit akan lebih disukai oleh anak-anak.

Keberhasilan terapi pengobatan TB juga tidak terlepas dari pengaruh perilaku hidup sehat. Pola hidup sehat di dalam keluarga maupun di masyarakat dapat diwujudkan dengan mengonsumsi makanan yang bergizi

dan makanan yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh. Mie sehat meniran yang diolah dengan bahan-bahan bergizi lainnya akan meningkatkan kualitas kesehatan tubuh dan imunitas sehingga mempercepat terapi pengobatan tuberkulosis.

KESIMPULAN

Herbal meniran, tanaman obat yang tumbuh secara liar di berbagai tempat dan bersifat menahun ini mempunyai banyak manfaat dalam penyembuhan penyakit, salah satunya adalah dapat mengurangi jumlah BTA pasien penyakit tuberkulosis. Selama ini herbal meniran hanya diolah dalam bentuk minuman seduhan dan kapsul, sehingga gagasan ini memberikan inovasi baru dalam olahan meniran yaitu dengan mengolah meniran sebagai makanan mie sehat yang diharapkan dapat lebih disukai dalam masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Adreng Kusuma, A. 2008. *Efektivitas Campuran Meniran (Phyllanthus niruri) dan Bawang Putih (Allium sativum) untuk Pengendalian Infeksi Bakteri Aeromonas hydrophila pada Ikan Lele Dumbo (Clarias sp)*. Skripsi. IPB.
2. Depkes RI. 2007. *Pedoman Nasional Penanggulangan Tuberkulosis*. Cetakan Pertama. Jakarta.
3. (Online), ([http://jamu.biologi.ub.ac.id/Potensi Meniran Sebagai Tanaman Obat/](http://jamu.biologi.ub.ac.id/Potensi_Meniran_Sebagai_Tanaman_Obat/), diakses pada tanggal 21 Pebruari 2013).
4. (Online), ([http://www.simplisia.com/Simplisia Meniran/](http://www.simplisia.com/Simplisia_Meniran/), diakses 21 Pebruari 2013).
5. (Online), ([http://www.pantonanews.com/Ekstrak Meniran Sebagai Obat Tbc/](http://www.pantonanews.com/Ekstrak_Meniran_Sebagai_Obat_Tbc/), diakses 21 Pebruari 2013).
6. (Online), ([http://health.kompas.com/Fitofar maka Semakin di Akui/](http://health.kompas.com/Fitofar_maka_Semakin_di_Akui/), diakses 21 Pebruari 2013).
7. Ir. Agus Kardinan, MSc. & Fauzi Rahmat Kusuma. 2004. *Sehat dengan Ramuan Tradisional, Meniran Penambah Daya Tahan Tubuh Alami*. Jakarta: Agromedia Pustaka.
8. Suryo, Joko. 2010. *Herbal Penyembuhan Gangguan Sistem Pernapasan*. Yogyakarta: PT. Bentang Pustaka.