

## الباب الثاني

أ. وصف الكتاب

عنوان الكتاب : هل تعاني من ارتفاع ضغط الدم؟ دواؤك الطبيعي من الأعشاب  
والغذاء

المؤلف : أيمن الحسيني

الناشر : ابن سينا

سنة : ١٩٩٣

عدد صفحة : ٩٦ ص

ب. مختصر الكتاب

هذا الكتاب يتحدث عن مرض ارتفاع ضغط الدم. هذا الكتاب يحتوي على  
ستة موضوعها منها:

١. ما المقصود بضغط الدم

٢. أسباب ارتفاع ضغط الدم

٣. قياس ضغط الدم

٤. أعراض ومضاعفات ارتفاع ضغط الدم

٥. نصائح هامة لمريض الضغط

٦. أعشاب ونباتات ومأكولات لعلاج ضغط الدم المرتفع

شرح الكاتب أن يرتفع ضغط الدم إذا حدث انقباض للشريان. أي تقلص. أي ضيق ممر الدماء بداخله. فلذلك عضلة القلب تزيد من الجهد في ضخ الدم. وهي تعتبر العامل الأساسي وراء ارتفاع ضغط الدم. قال الكاتب إن سبب المرض أحيانا معروف وغالبا غير معروف. هناك أنواع مرض الضغط هي: ارتفاع ضغط الدم الثانوي وارتفاع ضغط الدم الأولي. ولهما مختلفة. الأضرار الأجهزة الجسم التي يمكن أن تتداخل مع تدفق الدم بحيث لا شك سوف يحدث ارتفاع ضغط الدم الثانوي. في حين ارتفاع ضغط الدم الأساسي الناجم عن عوامل أخرى غير جهازا الجسم، يمكن أن يكون بسبب الوراثة، والعواطف، والناس السمينة، وأولئك الذين يستهلكون الملح الإفراط والسجائر والقهوة. حتى العمر والجنس هو أيضا عامل من ارتفاع ضغط الدم الأساسي.

والفصل التالي، يصف المؤلف قياس ضغط الدم.

تشتمل قيمة ضغط الدم على قراءتين وهما القيمة العليا تسمى قيمة الضغط الانقباضي والقيمة السفلى تسمى قيمة الضغط الانبساطي. أما متوسط قيمة ضغط الدم عند أغلب الناس فإنه يبلغ حوالي ٨٠/١٢٠. هناك ثلاثة أنواع من الأجهزة لقياس ضغط الدم: جهاز يعمل بالزئبق وجهاز يعمل بمؤشر وجهاز اليكتروني. شرح الكاتب أن تخلف قيمة ضغط الدم عند نفس الشخص أحيانا لأن يتأثر تحديد قيمة ضغط الدم ببعض العوامل التي تغير من القيمة الحقيقية تغيرا زائفا. يحدث التخلف إذا كان الشخص مضطربا،

أو واقفا أثناء قياس ضغط الدم، أو خطأ في التكنيك. ومن الطبيعي تماما أن ترتفع قيمة ضغط الدم بدرجة بسيطة مع التقدم في العمر لأن الشرايين تفقد بعض المرونة والحيوية أو تتصلب.

شرح الكاتب أن أعراض ارتفاع ضغط الدم. في نسبة كبيرة من حالات ارتفاع ضغط الدم لا تظهر أعراض على الإطلاق. ولكن كل شخص لا يجوزوا تظلموا ضغط الدم لأن أعراض عموما هناك الصداع، الدوخة والوتر، ونزيف الأنف. وأحيانا قد يستدل على وجود ارتفاع بضغط الدم من حدوث مضاعفات بأعضاء مختلفة من الجسم كما القلب، المخ، الكليتان، العينان، والشرايين.

في هذا الكتاب، كتب الكاتب أن كيفية طريقة لعلاج ارتفاع ضغط الدم. وذكر الكاتب نصائح لمريض الضغط كما يلي: قم بقياس ضغط الدم بصفة منتظمة، إنقاص الوزن إذا كان بدينا، مارس التمرينات الرياضية، حاول أن تكون نباتيا، أقبل على تناول الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم والكالسيوم، واحذر الشاي المغلى والقهوة وملح الطعام وأكثر منه. وبالإضافة إلى كل ذلك، نشر الكاتب أعشاب ونباتات ومأكولات لعلاج ضغط الدم المرتفع، مثل التفاح، الحبوب، الثوم، وغيره كثير. في الآخر الكتب، قد كتب قوائمات عن الوزن المثالي للجسم، الفيتامينات، العناصر والمعادن، وتركيب الأطعمة.

الباب الثالث

ترجمة الكتاب "هل تعاني من ارتفاع ضغط الدم؟" لدكتور أيمن الحسيني

إلى اللغة الإندونيسية

**Apakah Anda Menderita Hipertensi?**

Obat Alami Anda Berasal dari Herbal dan Makanan

Oleh dr. Aiman Al-Husaini

## PENDAHULUAN

Mengobati penyakit hipertensi tidak hanya bergantung dengan mengonsumsi obat saja. Hal itu terbukti dari banyaknya faktor yang membuat seseorang mudah terserang penyakit ini. Dengan melakukan pemeriksaan, faktor-faktor tersebut akan dapat terobati pada sebagian besar kasus. Tetapi, sebaiknya juga harus bergantung pada kekhawatiran terhadap penyakit itu sendiri, seperti dengan melakukan pencegahan terhadap sesuatu yang dapat menyebabkan komplikasi hipertensi. Hal itu dianggap sebagai salah satu faktor penting di balik terjadinya banyak kasus penyakit ini.

Sebenarnya, pengalaman praktik menunjukkan kepada saya bahwa sebagian besar penderita hipertensi tidak banyak mengetahui tentang penyakit tersebut. Contoh yang paling sederhana dari permasalahan ini adalah mereka tidak mengetahui nilai tekanan darah normal. Maka tidak diragukan lagi dampak buruk yang akan terlihat pada cara mereka menangani penyakit ini.

Dengan kembalinya hal yang baru ke pengobatan herbal dan tanaman obat-obatan setelah munculnya kerusakan dan risiko dari dunia obat-obatan kimia, maka pemanfaatan bidang tersebut pasti dilakukan untuk mengobati penyakit yang tersebar luas ini.

Untuk mengetahui penyakit hipertensi, memperbaiki cara Anda mengatasinya, dan penggunaan bahan-bahan alami pada pengobatannya, maka saya hadirkan buku ini untuk Anda.

Dengan harapan saya yang tulus demi kesehatan dan kebahagiaan.

Dokter Aiman al-Husaini  
Spesialis penyakit dalam

Iskandariyah,  
Maret 1993 M/Ramadhan 1413 H

## **Apa yang Dimaksud dengan Tekanan Darah?**

- **Sirkulasi Darah**

Darah mengalir di dalam tubuh manusia pada siklus tertentu, yakni sistem sirkulasi darah. Siklus tersebut dimulai dari jantung dan darah mengalir ke seluruh tubuh untuk menyalurkan makanan serta oksigen. Kemudian darah kembali ke jantung agar dipompa ke paru-paru untuk dimurnikan dari gas karbon dioksida yang dihasilkan dari respirasi sel. Kemudian darah kembali ke jantung dengan membawa oksigen dan mulailah siklus yang baru.

Selama siklus tersebut, darah mengalir dalam tiga macam pembuluh darah. Darah bersih mengalir dari jantung menuju seluruh jaringan tubuh melalui pembuluh arteri. Pertukaran oksigen dengan karbon dioksida terjadi pada jaringan-jaringan melalui pembuluh kapiler. Sedangkan darah kotor kembali ke jantung melalui pembuluh vena.

Adapun apa yang kita pahami dari siklus tersebut berkenaan dengan tekanan darah adalah bagian pertama dari siklus itu, atau perjalanan yang dimulai oleh darah yang berasal dari jantung dan melewati arteri hingga mencapai ke seluruh jaringan tubuh (sirkulasi sistemik).

Darah memulai siklus tersebut dengan keluar dari jantung melalui arteri besar yang disebut dengan pembuluh aorta. Pembuluh aorta memiliki cabang dengan arteri yang berukuran lebih kecil, sehingga secara bertahap darah akan berakhir di kapiler.

Ketika jantung memompa darah ke dalam arteri, kekuatan pompa jantung menghasilkan tekanan di dalam arteri. Tekanan yang lebih tinggi berada di dekat otot jantung dan secara bertahap tekanan akan berkurang selama darah mengalir ke berbagai arah.

Hal tersebut bisa diperumpamakan seperti tekanan yang dihasilkan oleh selang ketika memompa air dari keran. Pada setiap denyutan (atau pompa), jantung memompa sekitar 70 milimeter kubik darah. Rata-rata detak jantung per menit

adalah sekitar 70 kali, sehingga dalam satu menit jantung memompa darah hampir 5 liter (70 x70).

- **Bagaimana Tekanan Darah Dapat Naik?**

Berdasarkan uraian sebelumnya, kita dapat menyimpulkan bahwa tekanan darah dalam arteri bisa naik jika terjadi kontraksi arteri. Setiap kontraksi, lintasan darah akan menyempit. Hal tersebut menjadi tanggung jawab dari otot jantung dalam memompa darah dengan menambah tenaga untuk mengatasi resistensi akibat kontraksi arteri. Resistensi yang memaksa otot jantung untuk mengerahkan usaha lebih ketika memompa darah ini kita namai dengan peningkatan resistensi perifer. Hal inilah yang dianggap sebagai faktor utama di balik hipertensi.

- **Mengapa Kontraksi Arteri Bertambah?**

Setiap dinding di dalam arteri dilapisi oleh otot. Otot tersebut mengendalikan besarnya pelebaran arteri. Jika otot berkontraksi, maka arteri akan menyempit. Jika otot berelaksasi, maka arteri akan melebar. Hal itu dikarenakan otot mengontrol itu semua dalam tingkatan (tone) pada setiap arteri, seperti tone nada musik.

Kontraksi ini terjadi berdasarkan sinyal yang sampai pada otot otak melalui saraf khusus yang disebut dengan sistem saraf simpatetik. Jika aktivitas saraf ini meningkat, maka akan terjadi kontraksi arteri dan naiknya tekanan darah. Terkadang aktivitas saraf ini benar-benar normal, kecuali jika otot arteri merespon sinyal meningkatnya aktivitas yang diarahkan padanya sehingga terjadi kontraksi. Oleh karena itu, tekanan di dalam arteri akan meningkat.

- **Mengapa Aktivitas Saraf Simpatetik Meningkat?**

Sistem saraf simpatetik dipengaruhi oleh sejumlah besar emosi seperti ketegangan, rasa takut, dan gelisah. Saraf tersebut akan meningkat pada kasus keluarnya hormon adrenalin dari kelenjar adrenal. Seperti yang akan ditampilkan berikut ini.

Berdasarkan hal itu, aktivitas saraf simpatetik meningkat sehingga terjadi kontraksi arteri dan naiknya tekanan darah. (Maka dari itu mereka mengatakan bahwa sesungguhnya kemarahan atau kegelisahan dapat menyebabkan hipertensi).

Kenaikan ini bersifat sementara. Setiap kontraksi otot arteri menghilangkan tekanan darah akan turun dengan berakhirnya emosi. Namun pada kenyataannya, ditemukan bahwa kontraksi otot arteri mengalami pengulangan bersama dengan kambuhnya suatu emosi. Hal tersebut bisa membuat arteri kehilangan elastisitasnya sehingga tidak dapat rileks dengan mudah. Dengan demikian, seseorang yang terkena emosi berlebihan menyebabkan naiknya tekanan darah secara terus menerus.

Kadar hormon adrenalin dalam tubuh juga bertambah. Berdasarkan hal itu, aktivitas saraf simpatetik meningkat karena sebab lain pada organ yang paling penting, yaitu adanya pembengkakan pada bagian kelenjar adrenal yang mengeluarkan hormon adrenalin, sehingga produksi hormon adrenalin dan noradrenalin bertambah. Pembengkakan itu disebut dengan pembengkakan *Pheochromocytoma*, seperti yang akan dijelaskan berikut ini.

Seperti yang telah ditemukan bahwa kekuatan otot arteri dalam merespon aktivitas saraf simpatetik dalam keadaan normal dapat menyebabkan otot tersebut berkontraksi dan terjadi hipertensi. Hal tersebut terjadi sebagai akibat dari bertambahnya konsentrasi Natrium ( $\text{Na}^+$ ) pada dinding arteri (oleh karena itu dikatakan bahwa sesungguhnya garamlah *<Natrium klorida>* yang menaikkan tekanan darah).

Itu semua adalah beberapa penyebab yang meningkatkan aktivitas sistem simpatetik, kontraksi arteri, dan tekanan darah.

Masih ada penyebab lain yang dapat menyebabkan kontraksi arteri dan hipertensi yang belum diketahui. Seperti yang akan dijelaskan selanjutnya.

- **Hipertensi Dalam Kasus Sakit Ginjal**

Sebab-sebab penting di balik penyakit hipertensi yang berhubungan dengan kemampuan ginjal pada umumnya adalah kasus gagal ginjal



Hipertensi terjadi pada kasus ini dengan bentuk yang berbeda dari contoh sebelumnya. Yang mana senyawa kimia yang dinamakan renin keluar dari ginjal dan menyebabkan terjadinya perubahan-perubahan kimiawi. Perubahan kimiawi tersebut menyebabkan hormon yang bernama *Angiotensin* dan *Aldosteron* keluar dari arteri, sehingga menyebabkan terkumpulnya Natrium ( $\text{Na}^+$ ) di dalam ginjal. Kedua perubahan ini mendorong terjadinya hipertensi.

Gambar tersebut menunjukkan arteri besar yang keluar dari jantung dan arteri koroner, pemberi makan jantung itu sendiri. Arteri itu disebut dengan aorta. Disebut sebagai arteri terbesar dan merupakan arteri yang keluar dari perut sebelah kiri dan bercabang ke sejumlah besar arteri yang mencapai ke seluruh tubuh.

## **Bagaimana Hipertensi Bisa Terjadi?**

Potongan arteri di atas menjelaskan bentuk otot pada dinding arteri yang mengatur tingkat luasnya arteri. Setiap otot itu relaksasi, maka tekanan darah akan turun. Jika otot itu kontraksi, maka tekanan darah akan naik.

## Penyebab Hipertensi

### Mengapa Beberapa Orang Terserang Hipertensi?

- ❖ Penyebab penyakit ini kadang-kadang dikenal tetapi seringkali tidak diketahui!
- ❖ Jenis-jenis hipertensi:

#### 1) Hipertensi sekunder

Jika ada penderita hipertensi disebabkan karena ada salah satu organ tubuh mereka yang bisa menyebabkan hipertensi entah bagaimana caranya, maka dalam kasus ini kita katakan penyakit itu merupakan jenis hipertensi sekunder. Sebagai akibat dari adanya penyakit utama dalam tubuh, jenis ini disebut dengan hipertensi sekunder.

Jenis hipertensi sekunder dianggap tidak umum terjadi. Adapun ciri-cirinya sebagai berikut:

- a) Biasanya terjadi pada usia yang relatif muda (kurang dari 40 tahun).  
Dapat menyerang anak-anak dan remaja.
  - b) Hipertensi ini terjadi dengan cepat dan tak terduga, sehingga menyebabkan kenaikan yang sangat tinggi (lebih dari 200/130).  
Kenaikan ini disebut dengan hipertensi *maligna*.
  - c) Tidak merespon obat dengan mudah.
- Penyebab hipertensi sekunder:  
Penyebab hipertensi sekunder yang berhubungan dengan organ tubuh adalah sebagai berikut:
    - Ginjal (sebagai penyebab umum):  
Seperti gagal ginjal, pembengkakan ginjal, dan stenosis (penyempitan arteri ginjal akibat cacat atau karena pengerasan arteri).
    - Kelenjar endokrin (yaitu kelenjar yang menyekresikan banyak hormon):  
Bagian terpenting dari penyakit ini adalah kelenjar adrenal dan terdiri dari dua bagian:

- a. Bagian dalam kelenjar menyekresikan dua hormon: Adrenalin dan *Noradrenalin*. Bagian tersebut adalah medula adrenal (sumsum kelenjar). Ada suatu kasus penyakit karena ada pembengkakan pada bagian ini dan disebut dengan pembengkakan *Pheochromocytoma*. Akibatnya adalah meningkatnya sekresi hormon adrenalin sehingga tekanan darah naik sebagaimana penjelasan sebelumnya.
- b. Bagian luar kelenjar (korteks adrenal) menyekresikan kortison beserta turunannya. Ada kasus penyakit yang disebut sindrom *Cushing*, ditandai dengan peningkatan sekresi bagian ini. Dengan demikian, sekresi kortison meningkat sehingga tekanan darah naik dan juga dapat terjadi diabetes.

- Jantung dan pembuluh darah:

Seperti: koarktasio aorta (yaitu adanya penyempitan bawaan pada pembuluh aorta) sehingga tekanan darah menjadi naik.

- Sebab-sebab yang lain:

Seperti: pre-eklampsia - pengobatan dengan kortison dalam jangka waktu yang lama.

## 2) Hipertensi primer

Merupakan jenis umum dari penyakit hipertensi. Pada jenis ini tidak ditemukan sebab yang jelas membenarkan penyakit hipertensi - berbeda dengan jenis sebelumnya - karena itu, hipertensi dalam kasus ini disebut hipertensi primer atau hipertensi esensial yang merupakan nama medis secara umum.

Jenis ini merupakan sebagian besar kasus hipertensi (seperti yang saya katakan sebelumnya, bahwa sesungguhnya penyebab penyakit ini kadang-kadang dikenal, tetapi seringkali tidak diketahui). Hal ini ditandai sebagai berikut:

- Menyerang orang yang berusia lanjut (lebih dari 40 tahun).
- Berkaitan dengan faktor genetik (yaitu adanya anggota keluarga penderita yang terserang hipertensi, seperti ayah atau ibunya).

- Tekanan darah naik secara bertahap dan biasanya tidak sampai pada nilai tertinggi (berbeda dengan jenis sebelumnya). Oleh karena itu, hipertensi dalam jenis ini merupakan hipertensi jinak.
- Jenis ini merespon baik terhadap obat dan mudah dikendalikan (berbeda dengan jenis sebelumnya).

- Sebab-sebab terjadinya hipertensi primer (esensial):

Saya berpendapat bahwa sesungguhnya penderita jenis hipertensi ini tidak mengetahui penyebabnya, melainkan dia mengetahui bahwa banyak faktor yang membuatnya terserang. Faktor-faktor tersebut meliputi:

Siapa saja yang berisiko terserang hipertensi?

- i. Anak-anak dari penderita hipertensi (adanya faktor genetik):

Sudah pasti bahwa adanya faktor genetik dapat menyebabkan terserangnya penyakit hipertensi. Akan tetapi, tidak diketahui bagaimana perpindahan faktor genetik tersebut dari satu generasi ke generasi berikutnya.

Serangkaian penelitian yang dilakukan di berbagai negara yang berbeda menyebutkan bahwa jika salah satu orang tua adalah penderita hipertensi, maka peluang anak-anaknya terserang penyakit serupa sebesar 25%. Sedangkan jika pada kasus kedua orang tua terkena hipertensi, maka peluang anak-anaknya terserang hipertensi mencapai 90%.

- ii. Orang-orang yang tegang dan orang yang sedang berlomba (orang yang mengejar urusan dunia):

Ketika seseorang sedang bersemangat maka tekanan darah akan naik kemudian kembali turun dengan berakhirnya emosi tersebut. Namun, telah ditemukan bahwa seringnya paparan emosi yang berbeda seperti tegang, marah, terburu-buru, dan menyesali terhadap hal-hal yang sudah berlalu dapat menyebabkan beberapa orang terkena hipertensi yang terus-menerus dan membutuhkan pengobatan. Oleh sebab itu, penyebaran penyakit ini tercatat di

antara orang yang berlomba untuk mencapai kemenangan dan unggul sebagai orang yang berusaha, dan lainnya berasal dari orang-orang yang sering terjadi tekanan seperti pembalap.

Hal ini bukan berarti bahwa penyakit hipertensi berhubungan dengan kepribadian emosional, justru penyakit ini mempengaruhi orang-orang yang ditandai dengan kepribadian yang tenang dan memiliki stabilitas emosi.

Dari hasil penelitian yang menguatkan pernyataan sebelumnya, ditemukan bahwa rata-rata nilai tekanan darah bagi sebagian besar orang ketika liburan dan bersantai relatif lebih rendah daripada di saat-saat bekerja dan apa yang menjadi tanggung jawabnya.

Seperti yang dijelaskan bahwa tekanan psikologis yang disertai dengan faktor-faktor lain dapat menimbulkan hipertensi. Misalnya, ditemukan melalui penelitian oleh beberapa peneliti Universitas Amerika bahwa kadar kolesterol akan naik ketika beberapa siswa berada dalam masa ujian dan kolesterol akan kembali normal setelah ujian selesai.

Seperti yang diketahui juga bahwa tekanan psikologis yang berlebihan dapat menyebabkan kebiasaan merokok, banyak minum kopi, bahkan minuman keras. Itu semua adalah kebiasaan buruk yang mendorong terjadinya hipertensi.

iii. Orang yang obesitas (kelebihan berat badan):

Tidak ada bukti ilmiah yang menegaskan bahwa kenaikan berat badan dapat menyebabkan hipertensi. Tetapi, dari pengamatan sebagian besar penderita hipertensi yang enggan periksa ke dokter ditandai dengan obesitas.

Hal serupa juga dikuatkan oleh studi analisis yang dilakukan oleh beberapa perusahaan asuransi terhadap pihak yang bertanggung dalam asuransi yang berjumlah 500 ribu orang, ditemukan bahwa sebagian besar dari mereka memiliki berat badan berlebih dan menderita hipertensi pada saat yang sama, sehingga mereka menjadi

risiko besar bagi perusahaan-perusahaan tersebut. Perpaduan antara obesitas dan hipertensi merupakan masalah kesehatan yang mengancam kehidupan individu.

iv. Orang yang berlebihan mengonsumsi garam:

Adalah jelas bahwa garam (Natrium klorida) dapat meningkatkan tekanan darah, atau lebih tepatnya kandungan Natrium yang terdapat di dalam garam menyebabkan hipertensi. Tetapi apakah hal itu berarti bahwa banyaknya selera mengonsumsi garam atau makanan asin secara umum dapat menyebabkan hipertensi yang terjadi secara terus-menerus? Kenaikan sementara yang terjadi karena asupan garam dapat berubah menjadi kenaikan tekanan darah yang permanen!

Sebenarnya, hubungan antara garam dan hipertensi belum dapat ditentukan, tetapi dari pengamatan berdasarkan data statistik yang dilakukan, masyarakat yang ditandai dengan berlebihan mengonsumsi garam memiliki angka terserang hipertensi lebih banyak dibandingkan dengan masyarakat lain. Contohnya adalah negara Jepang dan Korea Selatan, yang mana orang di sana gemar makan ikan asin dan *seafood*.

Menambah kuatnya kemungkinan ini, kita menemukan di Jepang sendiri, sebagian kecil masyarakat Jepang mengonsumsi sedikit garam dibanding dengan sebagian besar masyarakat sisanya. Sudah tentu masyarakat ini memiliki angka terserang hipertensi lebih kecil.

v. Perokok dan hipertensi:

Para perokok terserang penyakit hipertensi dari banyak sisi. Pertama, nikotin menyebabkan peningkatan sekresi hormon adrenalin dan noradrenalin dari kelenjar adrenal. Sudah jelas bahwa peningkatan sekresi dua hormon ini mampu menyebabkan hipertensi (seperti kasus *Pheochromocytoma* telah dibahas sebelumnya).

Dari sisi lain, sudah tentu bahwa merokok dapat mendorong terserang penyakit arterosklerosis (pengerasan pembuluh darah) dan terjadinya penggumpalan darah. Itu semua dapat menyebabkan hipertensi.

Juga ditemukan bahwa jika perokok menggabungkan kebiasaan antara merokok dan minum kopi, maka hal itu dapat memperbesar peluang terjadinya hipertensi dikarenakan setiap rokok dapat menaikkan tekanan darah dan pengaruh ini akan bertambah jika seseorang memadukan kebiasaan merokok dan minum kopi.

Selain itu juga ditemukan bahwa nikotin pada rokok mengaktifkan bahan kimia yang disebut *Pitressin* dan hal ini dapat mempersempit arteri koroner (yang menutrisi otot jantung) hingga menyebabkan hipertensi.

vi. Pil KB dan hipertensi:

Sebagian besar jenis pil KB mengandung hormon estrogen dan progesteron. Ditemukan bahwa kedua hormon ini dapat menyebabkan hipertensi dalam jangka panjang. Oleh karena itu, beberapa dokter menyarankan agar mengukur tekanan darah setiap enam bulan sekali ketika sedang mengonsumsi pil KB.

Meskipun hipertensi dalam kasus ini bersifat kenaikan sementara, tekanan darah akan kembali normal setelah berhenti minum pil. Namun, beberapa peneliti berpendapat bahwa mengonsumsi pil KB dapat meningkatkan kerentanan wanita terhadap serangan hipertensi yang bersifat permanen. Hal itu dibuktikan dengan tekanan tinggi yang terus-menerus terjadi pada beberapa wanita meskipun mereka berhenti mengonsumsinya.

Itu adalah salah satu dari banyaknya bahaya pil KB yang menunjukkan kepada kita waktu demi waktu. Berhati-hatilah dalam mengonsumsinya demi keselamatan Anda, wahai Saudariku!

vii. Teh, kopi, dan hipertensi:

Apakah mengonsumsi teh atau kopi secara berlebihan dapat menyebabkan hipertensi?

Minum teh atau kopi dalam jumlah sedang tidak menyebabkan hipertensi. Namun, minum teh atau kopi secara berlebihan dan dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan hipertensi. Penjelasan tentang mengonsumsi bahan-bahan ini dalam jumlah besar dan waktu yang lama membuat iritasi kronis di bagian ginjal. Akibatnya adalah melemahnya fungsi, dan dampaknya bisa terlihat pada tekanan darah dan menyebabkan hipertensi. Berdasarkan itu, kita harus berhati-hati dari dua hal sebagai berikut: Pertama, mengonsumsi teh yang mendidih, karena teh yang mendidih menjadi sumber kerugian lebih banyak daripada manfaatnya. Kedua, Anda harus berhati-hati menggabungkan kebiasaan merokok dan minum kopi. Para peneliti telah menemukan bahwa mengonsumsi kopi yang berlebihan jarang menyebabkan hipertensi kronis, tetapi peluang terjadinya hipertensi akan meningkat tajam jika seseorang menggabungkan kebiasaan merokok dan minum kopi.

viii. Usia, jenis kelamin, dan hipertensi:

Seperti yang telah saya sebutkan bahwa penyakit hipertensi primer biasanya muncul pada usia lanjut (setelah usia empat puluh tahun). Angka terbesar pada serangan hipertensi adalah mereka yang berusia antara 45-60 tahun. Tidak ada keterangan yang jelas mengenai hubungan antara penyakit hipertensi dengan bertambahnya usia, tetapi penyebab hipertensi kembali kepada penderita yang membutuhkan waktu lama hingga muncul kepastian.

Telah ditemukan dalam daftar statistik bahwa angka terjadinya penyakit ini meningkat di antara pria hingga usia 50 tahun, lalu peluangnya berkurang. Sedangkan pada wanita, peluang terjadinya penyakit hipertensi ini tetap meningkat seiring bertambahnya usia.



Seperti yang telah ditemukan bahwa penyakit ini umumnya lebih besar mempengaruhi wanita daripada pria.

## Pengukuran Tekanan Darah

**Apa yang dinamakan dengan nilai atas, nilai bawah, dan mana yang paling penting dari keduanya?**

Nilai tekanan darah meliputi dua bacaan. Yakni yang pertama adalah nilai atas, yaitu nilai tekanan darah di dalam arteri selama kontraksi miokardium (otot jantung) ketika darah dipompa ke arteri. Oleh karena itu dinamakan dengan nilai tekanan sistole. Adapun nilai yang kedua adalah: nilai bawah, yaitu nilai tekanan darah selama relaksasi otot jantung ketika darah kembali dari arteri menuju jantung untuk dipompa lagi. Maka dari itu dinamakan dengan nilai tekanan diastole.

Nilai bawah (diastole) dianggap paling penting karena menunjukkan berapa banyak resistensi yang dihadapi dalam aliran darah (resistensi perifer) atau menunjukkan jumlah kontraksi arteri (*arteriolospasm*). Setiap kali nilai tekanan diastole naik, maka dapat diprediksi terjadinya perubahan penyakit di jantung atau ginjal.

### ❖ **Apa yang dimaksud dengan nilai normal pada tekanan darah?**

Banyak orang percaya ada ketentuan nilai pada tekanan darah. Jika nilai tekanan darah mereka berbeda dari nilai yang ditentukan tersebut, maka mereka mengira bahwa mereka menderita hipertensi atau hipotensi (tekanan darah rendah)!

Hal ini salah kaprah. Secara umum kita tidak dapat membedakan mana yang normal dan mana yang abnormal pada tubuh manusia berdasarkan nilai tertentu karena sesungguhnya selalu ada batas normal. Jika nilai (berapapun) sedikit

menyimpang dari batas-batas tersebut, maka kami katakan bahwa orang itu berisiko (ini atau itu). Namun, jika nilai tekanan darah menyimpang jauh dari batas normal, maka kami katakan bahwa dia terserang (ini atau itu). Nilai normal pada tekanan darah manusia dianggap paling banyak daripada nilai-nilai yang ditandai dengan batas-batas luas.

Nilai normal tekanan sistole berkisar antara 95-150, sedangkan nilai tekanan diastole berkisar antara 65-90. Hal Ini berarti bahwa setiap nilai tekanan darah dianggap normal asalkan tidak menyimpang dari batas-batas tersebut, baik bertambah atau berkurang. Rata-rata nilai tekanan darah pada kebanyakan orang berkisar 120/80.

Kita tidak perlu berlama-lama membahas batas nilai normal pada tekanan darah. Berikut ini adalah batasan yang ditetapkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tekanan darah normal dan tinggi. (Perhatikan bahwa nilai antara batas atas pada tekanan darah dan tekanan tinggi yang berarti seseorang terkena serangan hipertensi).

Tekanan darah sistole	Tekanan darah diastole	
Kurang dari 90 mmHg	Kurang dari 140 mmHg	Tekanan darah normal
Lebih dari 95 mmHg	Lebih dari 160 mmHg	Tekanan darah tinggi/hipertensi

❖ **Bagaimana mengukur Tekanan darah?**

Ada tiga jenis alat untuk mengukur tekanan darah, yaitu: sfigmomanometer (alat yang bekerja dengan air raksa) merupakan jenis alat pengukur tekanan yang umum dan favorit, aneroid manometer (alat yang bekerja dengan indeks), dan alat elektronik. Jenis yang terakhir ini memungkinkan setiap penderita menggunakannya dengan mudah.

Mengukur tekanan darah juga perlu menggunakan stetoskop, yang bukan jenis elektronik.

Tekanan darah diukur pada daerah siku atau arteri brakial.

Nilai tekanan darah dijelaskan dengan satuan mmHg (milimeter air raksa). Mula-mula, menentukan nilai tekanan sistole (nilai atas) kemudian nilai tekanan diastole (nilai bawah). Seperti contoh: nilai tekanan darah 120/80 mmHg. Tekanan darah tinggi dalam dunia medis dinamakan hipertensi dan dilambangkan sebagai B.P (*Blood Pressure*).

❖ **Mengapa nilai tekanan darah pada seseorang terkadang berbeda?:**

Menentukan nilai tekanan darah dipengaruhi oleh beberapa faktor yang dapat mengubah nilai yang sebenarnya ke perubahan yang salah. Hal ini terkadang menjelaskan sebab yang mengejutkan bagi sebagian orang mengenai perbedaan nilai pengukuran tekanan darah dengan dokter lain. Sebagai contoh:

- Jika seseorang merasa terganggu. Nilai tekanan darahnya lebih tinggi dari pada nilai yang sebenarnya (karena dari pengamatan bahwa pengukuran tekanan darah di rumah sakit diberi nilai yang lebih tinggi daripada di rumah penderita).
- Jika seseorang berdiri selama pengukuran tekanan darah, maka nilai yang sebenarnya akan berubah (berdasarkan hukum gaya gravitasi bumi). Nilai tekanan sistole (nilai atas) akan turun sekitar 10-15 mm, sedangkan nilai tekanan diastole (nilai rendah) akan naik sekitar 5 mm.  
Oleh karena itu seseorang perlu berbaring di tempat tidur ketika dilakukan pengukuran tekanan darah untuk mendapatkan nilai yang sebenarnya.
- Normalnya, nilai tekanan darah pada satu lengan berbeda dari lengan yang lain. Perbedaan nilai tersebut rata-rata 10 mm. Nilai pada lengan kanan biasanya lebih tinggi dari pada lengan kiri. Oleh sebab itu, pengukuran tekanan darah harus dengan dua lengan, dan mengambil nilai rata-rata.
- Kesalahan teknis. Kadang-kadang nilai tekanan darah berbeda dengan nilai sebenarnya hanya karena kesalahan sederhana dalam metode pengukuran, seperti contoh pod yang tidak terbungkus erat di lengan penderita. Hal itu merupakan kesalahan yang berkaitan dengan alat itu sendiri, alat yang tidak akurat.

❖ **Sekali saja tidak cukup ...**

Untuk menghindari kemungkinan jatuh ke dalam kesalahan masa lalu dan untuk mendiagnosis hipertensi dengan pasti, maka pengukuran tekanan darah perlu diulang bahkan lebih dari sekali sampai kami katakan bahwa seseorang menderita hipertensi atau hipotensi.

❖ **Perbedaan tekanan darah berdasarkan usia:**

Sangat wajar bahwa nilai tekanan darah akan sedikit naik bersamaan dengan usia karena arteri kehilangan sebagian fleksibilitas dan vitalitas atau mengalami pengerasan. Kenaikan ini jarang menimbulkan bahaya.

Tabel di bawah ini menjelaskan perbedaan nilai tekanan darah - secara normal – seiring bertambahnya usia.

**Nilai rata-rata tekanan darah pada usia yang berbeda (nilai akan naik secara alami berdasarkan usia)**

Tekanan diastole	Tekanan sistole	Usia
60	85	5
65	100	10
70	115	15
78	118	20
80	120	25
82	122	30
84	124	35
86	127	40
88	130	45
90	133	50
92	138	55

# Gejala dan Komplikasi Hipertensi

## Gejala Hipertensi

- Tidak ada gejala sama sekali:

Dalam sebagian besar kasus hipertensi tidak menunjukkan gejala sama sekali. Penyakit ini didiagnosis secara kebetulan selama pemeriksaan rutin.

- Sakit kepala:

Jangan menyepelekan tekanan darah, wahai pengadu sakit kepala!

Berdasarkan pengamatan, hubungan sakit kepala dengan tekanan darah memiliki resonansi yang besar pada diri manusia.

Setiap kali seseorang menderita sakit kepala, ia mulai mengatakan tekanan darahnya naik (atau turun) dan perkiraan ini tersebar secara signifikan di antara penderita hipertensi - mereka yang sedang dalam pengobatan – setiap seseorang dari mereka yang menderita sakit kepala, mereka memvonis tekanan darahnya naik!

Padahal kenyataannya adalah sakit kepala yang disebabkan oleh hipertensi hanya mewakili sebagian kecil dari kasus sakit kepala pada umumnya. Tidak akan muncul kecuali bersamaan dengan hipertensi pada tingkat akut.

Jenis sakit kepala ini juga ditandai dengan ciri-ciri tertentu, yaitu penderita merasa sakit kepala di bagian belakang. Biasanya terjadi di pagi hari saat bangun dari tidur.

Meskipun sebagian besar adalah kasus sakit kepala yang dirasakan oleh penderita hipertensi, tetapi sebenarnya sakit kepala mereka kembali kepada alasan psikologis. Yang paling penting dari penyebab ini adalah penderita merasakan dirinya sedang tertekan, dan tekanan itulah yang menyebabkan sakit kepala. Juga menyerang pendengarannya! Demikianlah sebagian besar kasus sakit kepala pada umumnya, baik pada penderita hipertensi atau orang yang sehat. Setiap penyebab biasanya berasal dari diri sendiri.

- Pusing - tinnitus - dan ketegangan:

Gejala-gejala ini juga sering dirasakan oleh penderita dikarenakan alasan psikologis daripada karena hipertensi.

- Mimisan:

Hal ini terjadi bersamaan dengan kenaikan tekanan darah yang sangat tinggi yang mana beberapa kapiler meledak di dinding hidung bagian dalam, sehingga darah terlihat keluar dari lubang hidung.

Faktanya adalah bahwa meskipun pendarahan ini menyebabkan ketidaknyamanan yang luar biasa, tetapi itulah cara tubuh untuk mencoba menurunkan tekanan darah yang tinggi melalui pendarahan.

#### **Gejala komplikasi penyakit:**

Terkadang adanya penyakit hipertensi dapat disimpulkan dari terjadinya komplikasi berbagai organ tubuh. Seperti yang akan dijelaskan di bawah ini.

## **Komplikasi Hipertensi**

Jika mengabaikan pengobatan hipertensi, maka menandakan akan terjadinya konsekuensi serius pada beberapa organ tubuh. Organ-organ tersebut antara lain:

- Jantung

Selama bertahun-tahun, otot jantung secara bertahap akan membengkak (pembaruan perut kiri) dalam mengatasi resistensi yang dihadapi tugasnya, sehingga jantung dapat memompa darah ke dalam arteri yang berkontraksi.

Fase ini disebut dengan penyakit jantung hipertensi (penyakit jantung yang disebabkan oleh tekanan tinggi yang terjadi secara terus-menerus) – yaitu resistensi yang terus-menerus - jantung mengalami kegagalan secara bertahap dalam melakukan tugasnya. Jantung menjadi benar-benar tidak mampu memompa darah yang diberikan oleh paru-paru, maka muncullah tanda-tanda terhimpit, seperti batuk dan sesak napas. Seiring berjalannya waktu, terlihat adanya kegagalan pada bagian lain dari jantung (bilik kanan)

ditandai dengan kaki bengkak dan *asites* (pengumpulan cairan perut). Kasus ini disebut dengan gagal jantung kongestif.

- Sistem saraf pusat (otak):

Kadang-kadang penderita hipertensi mengalami kenaikan tajam pada tekanan darah (seperti dalam kasus kelalaian dalam pengobatan atau mengonsumsi garam dalam jumlah besar, seperti ikan haring). Hal itu mengakibatkan *ensefalopati hipertensif* (kelainan pada siklus peredaran darah di otak) yang menyebabkan konsekuensi yang berbeda seperti *paraplegia* (kelumpuhan sementara) bersamaan dengan tekanan darah yang terus-menerus naik, khususnya dengan pengerasan pembuluh darah pada otak. Sehingga terjadilah penggumpalan atau pendarahan pada otak yang menyebabkan kelumpuhan permanen.

- Ginjal:

Hipertensi yang berkelanjutan dalam waktu yang lama dapat menyerang ginjal. Fungsi ginjal akan rusak secara bertahap, hingga terjadi gagal ginjal kronis atau kadang-kadang terjadi gagal ginjal akut bersamaan dengan hipertensi *maligna*. Seperti yang telah disebutkan sebelumnya.

- Mata:

Sangat penting bagi penderita hipertensi kronis untuk memeriksa fungsi mata di waktu lain (khususnya memeriksa bagian bawah mata) karena hipertensi menyebabkan kerusakan pada mata secara berurutan dimulai dari masalah yang sederhana, dan berakhir dengan penyakit *retinopati hipertensif* (kerusakan parah secara signifikan yang berpengaruh terhadap kejelasan penglihatan).

- Pembuluh darah (arteri):

Arterilah yang menaikkan tekanan darah. Arteri mengalami pengerasan pada kelenturan dan kekuatan karena kerusakan yang ditanggung oleh dindingnya akibat hipertensi selama bertahun-tahun. Terutama jika ada faktor-faktor lain yang mendorong terjadinya sklerosis seperti kolesterol tinggi. Pengerasan ini menyebabkan gangguan yang berbeda karena lemahnya pasokan darah, yang diberi makan oleh arteri yang telah menjadi

kaku. Jika organ ini misalnya jantung, maka akan terjadi *angina pectoris* (angin duduk).

❖ **Apa yang anda lakukan apabila takut terhadap komplikasi penyakit ini?**

Setelah penjelasan yang menakutkan mengenai komplikasi hipertensi, saya berpesan kepada setiap penderita bahwa tidak pernah ditentukan untuk dapat terserang semua komplikasi tersebut, meskipun hanya salah satu komplikasi selama Anda menjaga untuk selalu menyesuaikan tekanan darah pada nilai normal. Hal ini dapat dicapai dengan berkomitmen terhadap pengobatan yang ditetapkan oleh dokter Anda, dan mengambil manfaat dari semua nasihat kesehatan tepercaya yang dipersembahkan oleh buku ini untuk Anda. Yang paling penting adalah tidak mengabaikan dalam mengontrol nilai tekanan darah dengan melakukan pengukuran secara teratur sampai terjamin bebas dari risiko hipertensi mendadak yang tidak dirasakan, kecuali apabila terdeteksi adanya komplikasi yang berbahaya.

❖ **Apakah hipertensi dapat disembuhkan secara permanen?:**

Beberapa kasus hipertensi dikatakan sembuh secara permanen jika tekanan darah penderita kembali normal dan tidak memerlukan pengobatan apapun. Itu adalah kasus yang mana penyakit ini terjadi karena tubuh penderita yang terserang untuk pertama kalinya namun dapat disembuhkan. Seperti beberapa kasus hipertensi sekunder, contohnya kasus tumor *Pheochromocytoma* yang menginfeksi kelenjar adrenal dan menyebabkan peningkatan produksi hormon adrenalin dan noradrenalin. Bila memungkinkan, pengangkatan tumor ini melalui operasi. Kadar hormon-hormon tersebut akan berkurang dan dengan demikian tekanan darah akan kembali normal. Selain itu juga dapat mengobati beberapa gangguan hormonal lainnya yang menyebabkan hipertensi.

Seperti kasus hipertensi yang disebabkan oleh koarktasio aorta (penyempitan aorta). Yang mana pengobatan koarktasio ini bisa juga melalui jalan operasi. Dengan demikian hipertensi akan menghilang seperti pengobatan beberapa kasus hipertensi akibat sakit atau tumor pada ginjal atau pada arteri



ginjal, khususnya penyakit yang mempengaruhi satu ginjal, sementara ginjal lainnya mempertahankan fungsinya secara normal.

Maksud dari pernyataan tersebut adalah bahwa diagnosis penyakit hipertensi tidak harus bergantung hanya dengan mengukur tekanan darah saja. Tetapi juga harus mengetahui jenis penyakit ini: Apakah itu hipertensi yang primer atau sekunder? Dan jika menderita hipertensi jenis sekunder (yaitu akibat dari penyakit yang berasal dari organ tubuh), maka harus mengetahui tentang penyakit ini dan tingkat kemungkinannya untuk sembuh. Hal itu dapat dicapai dengan melakukan analisis, penelitian, dan berbagai sinar-X.

## **Obat Penjaga Tekanan Darah**

Pada kasus hipertensi primer (yang merupakan sebagian besar kasus hipertensi) dan hipertensi sekunder, penyakit asli penyebab hipertensi yang tidak dapat diobati (seperti kasus gagal ginjal), penyakit ini diobati dengan obat-obatan yang mampu mengurangi tekanan darah.

Sebagian besar jenis-jenis obat tersebut bekerja untuk menghilangkan kontraksi arteri (yaitu melebarnya arteri). Kadang-kadang pasien diobati dengan diuretik yang menurunkan tekanan darah melalui banyaknya cairan yang hilang dengan cara diuresis (pembuangan kecil). Diuretik Biasanya digunakan sebagai sarana untuk membantu jenis hipertensi primer untuk mengendalikan penyakit pada kasus tekanan darah yang sangat tinggi atau kasus hipertensi yang disertai dengan gagal jantung.

Ada banyak jenis obat penjaga tekanan darah. Obat yang dipilih dokter adalah obat yang paling tepat untuk setiap kasus. Yang mana beberapa obat cocok dengan kasus-kasus tertentu, seperti hipertensi yang berkaitan dengan penyakit ginjal, atau hipertensi yang berhubungan dengan penyakit jantung, dan sebagainya.

Berikut ini adalah beberapa contoh obat penjaga tekanan darah, antara lain aldomet, bernardin, tenoramin, catapres, capozide, capoten.

Beberapa contoh diuretik adalah lasix dan moduretic.

### ❖ **Efek Samping:**

Saya tidak meyakini bahwa berbicara tentang obat penjaga tekanan darah dengan beberapa pilihan bisa menguntungkan penderita hipertensi. Tapi saya ingin menunjukkan bahwa sebagian besar obat itu menghasilkan efek samping, terutama dalam penggunaan jangka panjang. Dari sini jelas bahwa betapa pentingnya penderita hipertensi mencoba cara lain dengan cara-cara alami untuk menurunkan tekanan darah. Hal itu merupakan tujuan utama dari buku ini.

Saya juga ingin menunjukkan bahwa banyak dari obat-obatan itu dapat menyebabkan kelemahan seksual – diketahui beberapa penyakit – obat-obatan tersebut menyulitkan ereksi penis. Dan relaksasi ini hanya sementara. Kemampuan seksual akan kembali normal setelah berhenti mengonsumsi obat.

Jika Anda penderita hipertensi yang menderita kesulitan dalam ereksi penis tanpa alasan yang jelas, maka bisa jadi obat tekanan yang digunakan itulah penyebabnya. Dalam kasus ini saya menyarankan Anda untuk berkonsultasi dengan dokter untuk mengganti obatnya dengan jenis lain.

Efek samping lainnya yang harus diwaspadai oleh penderita hipertensi terhadap diuretik adalah Lasix, sebab Lasix dapat mengurangi kandungan kalium dalam tubuh (Hal ini biasanya tidak terjadi pada Moduretik). Lasix dapat memicu beberapa masalah. Oleh karena itu, harus menjaga agar mengonsumsi makanan yang kaya kalium ketika pengobatan dengan diuretik pada umumnya. Meskipun hal itu tidak memungkinkan penderita mengonsumsi kalium seperti racikan dokter (misal garam kalium klorida) berdasarkan pendapat dokter.

### ❖ **Pentingnya kalium untuk penderita hipertensi:**

Telah dijelaskan sebelumnya bahwa ada dua logam senyawa yang berkaitan khusus dengan penyakit tekanan darah, yaitu: Natrium dan Kalium.

Diharuskan untuk berhati-hati mengonsumsi garam berlebihan karena garam mengandung Natrium (Natrium klorida). Di samping itu, penderita lebih baik mengonsumsi makanan yang kaya akan Kalium.

Penjelasan lebih lanjut:

Sifat Natrium cenderung menarik air ke dalam cairan tubuh dan jaringan. Oleh karena itu, berlebihan dalam mengonsumsi garam (Natrium klorida) dapat mengakibatkan terkumpulnya sejumlah besar air dalam tubuh. Kelebihan air tersebut akan meningkatkan volume darah sehingga dapat dipastikan terjadi hipertensi.

Di sisi lain, kelebihan Natrium dalam tubuh mengarah pada peningkatan keluarnya kalium bersama dengan urine sehingga kadar kalium dalam darah menjadi sedikit. Dalam keadaan normal, biasanya kalium terdapat di dalam sel, sedangkan Natrium terdapat dalam cairan tubuh.

Pada kasus kurangnya kalium, Natrium diserap ke dalam sel, sehingga akan menarik air ke sana. Dengan demikian jaringan tubuh menjadi penuh dengan air hingga membengkak.

Berdasarkan hubungan itu, beberapa dokter merekomendasikan dengan memberikan sedikit kalium klorida (baik dengan diuretik atau bukan) karena mereka berpendapat bahwa hal itu bisa menurunkan hipertensi, seperti menahan diri untuk makan garam.

Yang terbaik tentu saja dengan mengurangi asupan garam, sementara itu menambah asupan makanan yang kaya kalium.

❖ **Beberapa contoh makanan yang kaya kalium:**

Lemon dan buah-buahan jeruk pada umumnya, buah anggur, bayam, kentang, daging ayam, buah aprikot, kelapa, buah tin, mangga, sayuran berdaun hijau, biji-bijian seperti kacang dan gandum, kismis, stroberi, kacang almond, kacang tanah.

## Nasihat Penting untuk Penderita Hipertensi

Dua belas nasihat untuk penderita hipertensi:

### 1) Lakukan pengukuran tekanan darah secara teratur!

Yang pertama saya sarankan kepada Anda adalah melakukan pengukuran tekanan darah secara teratur, setidaknya seminggu sekali, dan mencatat hasil pengukuran itu pada catatan khusus untuk memantau perkembangan hipertensi. Di antara faktor terpenting dalam pengobatan adalah dosis obat tekanan darah selalu membutuhkan keakuratan, apakah tekanan darah bertambah tinggi ataukah berkurang. Kenyataannya, beberapa penderita hipertensi mengabaikan aspek ini. Mereka tetap melanjutkan dosis obat yang telah ditentukan oleh dokter sejak beberapa waktu yang lalu. Bahkan terkadang, dosisnya melebihi kebutuhan mereka saat ini, yang mereka kira dapat mengurangi tekanan darah dan masalah yang menyertainya. Namun juga terkadang hal sebaliknya terjadi, penderita dengan tekanan darah yang tinggi membutuhkan dosis obat tambahan. Barangkali perlu mengubah jenis obat secara total dan menggantinya dengan jenis lain.

Dengan mempertimbangkan bahwa pemeriksaan tekanan darah secara teratur pada dokter adalah urusan yang tidak mudah dilakukan bagi sebagian orang, maka saya sarankan kepada Anda untuk membeli alat elektronik pengukur tekanan darah yang dapat digunakan di rumah karena mudah digunakan dan terjangkau. Dengan begitu, Anda akan menjadi lebih tahu dengan kondisi penyakit. Sehingga Anda dapat mengetahui pengaruh setiap makanan yang berbeda terhadap tekanan darah. Serta dapat mengetahui efek olahraga, dan pengaruh emosi psikologis.

### 2) Jika Anda mengalami obesitas, maka untuk mengobati penyakit ini adalah dengan menurunkan berat badan.

Adalah jelas bahwa hipertensi cenderung menyerang orang yang bertubuh gemuk dibandingkan orang kurus -dengan perbandingan sekitar tiga

kali lipat— seperti yang dikatakan oleh beberapa penelitian. Seseorang mungkin menganggap dirinya kelebihan berat badan jika beratnya lebih 10% dari berat badan ideal. (lihat tabel berat/bobot ideal).

Maka dari itu, jelas bahwa mengurangi berat badan berlebih dapat mengurangi tekanan darah tinggi, dan kadang-kadang cara itu sudah cukup untuk mengobati penyakit.

Berdasarkan hasil beberapa penelitian, ditemukan bahwa cukup dengan mengurangi kegemukan setengah dari angka berat yang berlebih agar dapat kembali ke tekanan darah normal.

Jika Anda tidak dapat membuang semua berat badan yang berlebih, maka setiap angka turunnya berat badan Anda akan mencerminkan efeknya terhadap berkurangnya kenaikan darah tinggi.

### 3) Rutinlah berolahraga. Namun, tetap waspada!

Berolahraga membantu mengobati hipertensi karena olahraga dapat menyempitkan arteri dan meluaskannya. Dengan demikian tekanan darah akan turun. Efek olahraga bersifat sementara dan tekanan darah akan kembali meningkat setelah selesainya olahraga. Akan tetapi, dikatakan oleh Dr Robert Cade - profesor penyakit dalam di Universitas Florida - bahwa tekanan darah tidak naik lagi secara signifikan/dalam jumlah yang besar.

Jenis olahraga yang terbaik untuk penderita hipertensi adalah berjalan kaki. Bisa juga berolahraga lainnya seperti jogging, berenang, atau bersepeda. Namun, Anda harus menghindari olahraga berat seperti angkat besi karena dapat meningkatkan tekanan darah.

Sebaiknya berolahragalah secara bertahap, misalnya mulai berjalan kaki selama seperempat jam sehari, kemudian secara bertahap menambah durasinya. Penderita boleh melakukan olahraga jogging setelah melakukan upaya elektrokardiografi.

4) Cobalah untuk menjadi vegetarian.

Akhir-akhir ini jelas bahwa vegetarian dapat mengurangi tekanan darah mereka sekitar 10-15 mmHg dibandingkan dengan orang-orang yang mengonsumsi daging (berdasarkan perbandingan tekanan darah diastole dan sistole). Namun, penjelasan tentang hal tersebut belum diketahui sepenuhnya.

Sangat mungkin bahwa penyebabnya dikarenakan makanan berlemak hewani dapat membuat seseorang cenderung banyak makan, merokok, serta berlebihan minum teh dan kopi. Semua itu adalah faktor yang membantu peluang terserangnya hipertensi.

5) Waspadalah terhadap garam!

Sebelumnya telah kami katakan bahwa hubungan antara berlebihan mengonsumsi garam (atau makanan asin) dengan hipertensi adalah hubungan yang jelas dan pasti. Oleh karena itu, mengurangi asupan garam atau meninggalkannya sama sekali (berdasarkan apa yang diungkapkan sebagai dokter terapis) sangat diperlukan untuk mengobati hipertensi.

Sementara itu, tampak bahwa beberapa penderita hipertensi memiliki kepekaan terhadap garam. Dalam arti jika mereka makan garam sedikit saja akan terjadi peningkatan tajam pada tekanan darah mereka dibandingkan orang lain. Pengamatan proses tersebut telah ditegaskan pada beberapa kasus yang menjadi komplikasi berat karena kenaikan tekanan darah secara mendadak. Kami menemukan bahwa penyebab kenaikan yang mendadak ini -meskipun penderita teratur dalam mengobati- terjadi karena sering mengonsumsi makanan asin, seperti ikan herring atau sarden.

Karena sulit untuk kita tentukan berapa banyak sensitivitas setiap penderita terhadap garam, maka kami sarankan kepada Anda untuk mengurangi asupan garam pada tingkat maksimal sebisa mungkin.

Untuk memastikan bahwa Anda seperti yang saya kira terhadap makan makanan asin maka Anda akan terbiasa mengonsumsinya dengan memberi sedikit garam atau tanpa garam sama sekali secara bertahap.

6) Konsumsi makanan yang kaya kalium dan kalsium.

Seperti sebelumnya yang telah kami katakan bahwa penderita hipertensi harus mengurangi asupan natrium (garam), sementara pada saat yang sama mereka harus menambah asupan makanan yang kaya kalium.

Beberapa dokter berpendapat bahwa persentase kadar natrium dan kalium dalam tubuh penderita hipertensi adalah kadar kalium tiga kali lipat dari natrium (yaitu, rasionya adalah 3:1). Sebagai contoh, jika ada penderita hipertensi yang terus melakukan diet rendah natrium, maka di dalam tubuhnya setara dengan 2 gram natrium per hari (setara dengan 5 gram garam), sehingga diharuskan konsumsi 6 gram kalium per hari.

Tentu saja, siapa pun tidak akan mampu mencapai persamaan ini dengan akurat. Jadi saya katakan sekali lagi: cukup mengurangi asupan garam dan menambah asupan makanan yang kaya kalium. Seperti yang telah kami jelaskan di atas.

Sedangkan kadar kalsium pada orang yang gemuk ditemukan peka/sensitif terhadap garam, dan orang-orang gemuk mewakili sekitar setengah dari penderita hipertensi, manfaat kalsium meningkat dalam tubuh mereka.

Berdasarkan hal tersebut, garam menyerang penderita hipertensi, sedangkan mengonsumsi makanan yang kaya akan kalsium dapat bermanfaat bagi tubuh secara umum pada tingkat maksimum dibandingkan dengan yang lain.

Adalah jelas bahwa susu dan produk susu seperti keju dan yoghurt adalah salah satu sumber kalsium terkaya.

7) Waspada terhadap teh yang mendidih dan lebih baik hindari kopi!

Kopi:

Ketika penderita hipertensi meminum kopi dapat menyebabkan sedikit peningkatan tekanan darah yang bersifat sementara. Akan tetapi, kenaikan tersebut bisa sampai ke tingkat yang lebih tinggi jika pasien menggabungkan minum kopi dan merokok.



Kebiasaan minum kopi yang pekat mendorong terjadinya penyakit jantung dan berpotensi kolesterol tinggi.

Menurut sebuah studi yang dilakukan pada tahun 1985, bahwa minum kopi lebih dari lima cangkir dalam sehari dapat meningkatkan peluang serangan jantung 3 kali lipat.

Telah diketahui bahwa sering mengonsumsi kopi dapat menyebabkan ketegangan dan kegelisahan.

Berdasarkan itu, penderita hipertensi sebaiknya menghindari minum kopi. Atau tidak dianjurkan minum kopi lebih dari secangkir dalam satu hari dan menghindari kopi yang pekat.

Teh:

Tidak ada hubungan yang jelas antara teh dengan tekanan darah. Tetapi ditemukan bahwa teh mengarah penurunan tekanan darah pada hewan percobaan.

Teh dianggap minuman yang bermanfaat dalam banyak hal. Teh dapat mencegah terjadinya kanker (dengan manfaat zat tanin yang ada di dalam teh). Juga dapat membantu mengurangi tingkat kolesterol (tidak seperti efek kopi).

Jika Anda ingin minum teh, hindari minum teh yang mendidih atau sangat panas. Di daerah India ditemukan bahwa ada orang-orang yang terbiasa minum teh mendidih yang menyebabkan terjadinya kanker tenggorokan dan kerongkongan.

Sementara di Jepang percaya bahwa efek karsinogenik ini disebabkan oleh mengonsumsi teh yang terlalu panas dan tidak disebabkan oleh senyawa teh itu sendiri sehingga pemerintah di sana memberi peringatan terhadap minum teh yang sangat panas.

(Sebelumnya telah saya sebutkan bahwa beberapa peneliti berpendapat bahwa minum teh yang mendidih atau kopi pekat dalam jumlah besar dapat menyebabkan kerusakan jangka panjang pada ginjal yang mendorong terjadinya hipertensi kronis).



8) Jangan berbicara terlalu banyak!:

Jika berbicara keras seperti pertengkaran, maka dapat meningkatkan tekanan darah. Hal itu ditemukan oleh para peneliti dari Universitas Miami Amerika Serikat bahwa hanya berbicara tentang permusuhan dapat meningkatkan tekanan darah dengan tingkat 10 sampai 50%, dengan ketinggian maksimal pada penderita hipertensi.

Terlebih lagi, para peneliti mengatakan bahwa berbicara dengan isyarat (bahasa tuna rungu) juga bisa meningkatkan tekanan darah.

Para peneliti meyakini bahwa pertukaran percakapan secara teratur antara orang-orang yang berhubungan biasanya bersamaan dengan peningkatan aktivitas jantung dapat menyebabkan kenaikan tak terduga dalam tekanan darah selama pertukaran percakapan biasa tersebut.

9) Jangan minum obat hipertensi dengan sembarang!

Saya perhatikan bahwa beberapa penderita meremehkan penggunaan obat hipertensi. Bila salah satu dari mereka sakit kepala atau pusing, mereka yakin bahwa tekanan darah mereka naik/meningkat, maka mereka mengonsumsi dosis obat yang bisa menurunkan tekanan darah.

Hal ini benar-benar tidak dapat diterima. Tidak diperbolehkan untuk mengubah dosis yang telah ditetapkan oleh dokter. Jika ada indikasi tekanan tinggi, maka harus mengukur nilai tekanan darah terlebih dahulu sebelum minum dosis tambahan/menambah dosis sendiri.

Juga harus perhatikan bahwa keluhan sakit kepala atau pusing pada penderita hipertensi seringkali disebabkan karena keadaan psikologis - seperti yang telah saya jelaskan - tetapi mungkin juga kadang-kadang disebabkan oleh terjadinya penurunan tekanan darah karena suatu alasan, bukan kenaikannya. Dengan demikian, penderita menunjukkan minum dosis tambahan untuk lebih lanjut menurunkan tekanan darah.

10) Pastikan menjaga kesehatan Anda secara umum!

Berhati-hatilah pada kolesterol tinggi secara khusus!

Perhatikan bahwa hipertensi adalah salah satu faktor penting yang mendorong penyakit lain, khususnya penyakit jantung dan arteri/pembuluh darah. Ini berarti bahwa penderita hipertensi harus lebih berhati-hati dibandingkan orang lain agar faktor ini tidak menambah faktor yang meningkatkan peluang terkena penyakit lain. Sebagai contoh, jika penyakit hipertensi bertemu dengan kadar kolesterol tinggi (karena asupan lemak yang berlebihan), atau dengan kebiasaan merokok, dan sering emosi dapat meningkatkan peluang/kemungkinan untuk sebagian besar terserang aterosklerosis (penyempitan dan pengerasan pembuluh darah) dan angina (angin duduk).

11) Yakinkan keadaan Anda dalam keadaan sehat secara umum!

Di samping pentingnya pengukuran tekanan darah secara teratur untuk memantau kondisi penyakit, diperlukan juga meyakinkan diri dari waktu ke waktu agar tidak terjadi komplikasi berbagai organ tubuh lainnya. Hal ini dapat dicapai dengan melakukan pemeriksaan klinis secara rutin, dan melakukan beberapa penelitian dan analisis. Yang paling penting, antara lain:

- Elektrokardiografi
- Pemeriksaan bagian bawah mata
- Analisis urine secara penuh
- Uji kadar kolesterol dalam darah

12) Jangan khawatir tentang penyakit ini, dan hiduplah dengan bahagia.

Para peneliti rumah sakit New York bersama Universitas Cornell telah melakukan penelitian untuk menjelaskan pengaruh berbagai emosi psikologis yang berbeda-beda terhadap tingkat tekanan darah. Ditemukan bahwa emosi memiliki peran aktif dalam mempengaruhi tekanan darah, baik naiknya tekanan darah atau turunnya tekanan darah.

Sebagai contoh, para peneliti menemukan bahwa rasa bahagia mengarah untuk menurunkan tekanan darah sistole, sedangkan rasa takut atau kecemasan mengarah/mengakibatkan naiknya tekanan darah diastole. Mereka juga menemukan bahwa pengaruh emosi akan semakin besar setiap kali bertambahnya tingkat emosi. Setiap kali seseorang merasa gembira, maka kadar penurunan tekanan darah diastole bertambah, dan setiap kali seseorang merasa khawatir, maka kadar peningkatan tekanan darah sistole bertambah.

Selain itu, mereka menemukan bahwa rasa kecemasan atau ketegangan di luar rumah memiliki pengaruh yang lebih kuat terhadap tekanan darah melebihi dari rasa ketegangan dalam rumah.

Seseorang yang terkena situasi bisa merasakan kecemasan dan ketegangan keluar rumah tekanan (diastole) naik lebih banyak dari orang yang tegang di dalam rumahnya.

Pelajaran yang bisa kita simpulkan dari penelitian ini adalah: Cobalah untuk hidup bahagia sebanyak yang Anda bisa. Jika Anda harus tegang maka berusaha untuk berada di dalam rumah!

### **Dan akhirnya...**

#### **Ukurlah tekanan darah istri Anda!**

Adalah jelas bahwa bahwa panjang waktu hidup bersama di antara pasangan membuat mereka memberi banyak kecenderungan dan sifat-sifat psikologis. Benar-benar menakjubkan bahwa beberapa peneliti mengatakan sesungguhnya keduanya memberi kadar tekanan darah yang sama!

Para peneliti yang melakukan penelitian tersebut membenarkan penyebab kesamaan itu bahwa pasangan biasanya terkena satu emosi psikologis dan dosis yang sama. Misalnya, pasangan mengalami pertengkaran yang terjadi secara berulang kali atas kehidupan perkawinan mereka dengan tingkat/dosis ketegangan dan kegelisahan yang sama, dampak ini akan terlihat sama dengan tekanan darah kedua belah pihak.

Hal yang sama berlaku untuk emosi lainnya seperti kebahagiaan. Oleh karena itu, para peneliti menyarankan suami yang pergi untuk mengukur tekanan darahnya, dapat disertai istrinya untuk mengukur tekanan darah satu sama lain.

## **Berbagai Herbal, Tumbuhan, dan Makanan Untuk Mengobati Tekanan Darah Tinggi**

- |                |                 |               |
|----------------|-----------------|---------------|
| - Apel         | - Biji Seledri  | - Biji-Bijian |
| - Dandelion    | - Ikan          | - Gluten      |
| - Bawang Putih | - Peterseli     | - Susu        |
| - Kunyit       | - Minyak Zaitun | - Valerian    |
| - Bawang Merah | - Lemon         | - Nasi        |
| - Rumput Laut  | - Jahe          | - Barberry    |

### **Apel**

Ditemukan bahwa makan 2-3 buah apel setiap hari dapat menurunkan tekanan darah yang tinggi. Jumlah tersebut juga akan mengurangi tingkat kolesterol, dan mengatur tingkat gula (glukosa) dalam darah (apel dianggap makanan berguna untuk penyakit diabetes).

- Jangan kupas kulit apel!

Jika Anda ingin mengambil manfaat dari apel berupa kesehatan, maka makanlah apel apa adanya, yaitu tanpa mengupas kulitnya karena kulit apel kaya akan serat (pektin). Di dalamnya terkandung sebagian besar manfaat kesehatan dari buah apel. Makan apel dianggap jauh lebih baik daripada minum jus apel.

## **Kacang-kacangan**

Meliputi: kacang lupin - buncis-kacang polong - jagung – kacang adas – kacang tanah – kecambah - kedelai – chickpeas

Ahli gizi saat ini menyarankan seseorang (baik yang sehat maupun yang sakit) untuk lebih mengonsumsi biji-bijian, sayuran, dan buah-buahan, namun mengurangi konsumsi protein hewani (daging). Atau dengan kata lain bahwa seseorang menjadi vegetarian sampai batas tertentu.

Berdasarkan data statistik: bahwa vegetarian memiliki nilai bawah (tekanan darah tekanan diastole) menurun sebesar 18% dari mereka yang mengonsumsi daging. Seperti diketahui bahwa jumlah orang yang hidup mencapai seratus tahun semakin tinggi di antara kalangan vegetarian daripada orang yang makan daging.

- Apa yang harus dilakukan?

Konsumsi harian penuh secangkir sereal dari biji-bijian, seperti: kacang lupin, kacang tanah, lentil atau kacang adas, dan kacang polong. Sistem ini bermanfaat yang besar, terutama bagi penderita yang terkena/terserang sakit tekanan darah tinggi dan diabetes. Yang mana biji-bijian dapat mengontrol kadar gula (glukosa) dalam darah karena mengandung proporsi serat yang tinggi.

## **Ikan Makarel (Salmon)**

Peneliti Jerman menemukan bahwa ikan makarel yang sehat (ikan yang serupa). Dan mungkin merupakan spesies yang sama dari ikan yang diawetkan – memiliki efek penurunan tekanan darah yang tinggi. Para peneliti mengatakan bahwa meskipun ikan makarel yang terjaga mengandung natrium pada angka tinggi, namun efek ikan itu sendiri membatalkan efek natrium dalam meningkatkan tekanan darah, bahkan menurunkan/mengurangnya.

- Berapa porsi yang dimakan:

Jika Anda adalah orang yang suka makan ikan makarel tetapi sebaliknya ingin bergantung pada ikan makarel sebagai obat untuk menurunkan tekanan darah, maka ketahuilah bahwa ikan makarel cocok mengobati kasus-kasus ringan tekanan darah tinggi (seperti 150/100) dan untuk mengobati itu membutuhkan jangka waktu hingga tekanan darah sesuai pada tingkat yang normal. Dosis yang

dinominalkan/ditentukan oleh peneliti untuk tujuan ini adalah tiga ons sehari. Atau sekitar 85 gram.

## **Bawang putih**

- Bawang putih merupakan salah satu bahan makanan terbaik untuk pengobatan hipertensi:

Bawang putih dianggap sebagai tanaman obat tertua yang dikenal manusia, dan digunakan untuk mengobati hipertensi. Orang-orang Cina banyak yang menggunakan bawang putih untuk tujuan ini. Seperti tersebarinya penggunaan bawang putih sebagai obat hipertensi di Jepang. Pemerintah di sana memberi izin untuk menjual bawang putih sebagai produk obat untuk mengobati tekanan darah yang tinggi. Salah satu peneliti akademi ilmu Sains Bulgaria, Dr. P. Petkov mengatakan bahwa bawang putih memiliki efek menurunkan tekanan darah sistole (nilai atas) sebesar 20-30 derajat dan menurunkan tekanan darah diastole (nilai bawah) sebesar 10-12 derajat.

Sudah pasti bahwa efek bawang putih sebagai vasodilator (penurun tekanan darah yang disebabkan oleh hilangnya kontraksi arteri).

Bawang putih juga dianggap sebagai bahan makanan terbaik untuk melindungi penderita hipertensi dari komplikasi penyakit ini, khususnya yang berkaitan dengan terjadinya arterosklerosis dan serangan jantung.

- Bagaimana menggunakan bawang putih sebagai obat?:
  - Mentah atau dimasak?

Mengonsumsi bawang putih mentah atau dimasak itu berdasarkan tujuan yang ingin dicapai. Jika Anda ingin memanfaatkan bawang putih sebagai antibiotik dalam berbagai segi (keunggulan manfaat bawang putih) maka Anda harus memakannya secara mentah karena ada bahan antibakteri pada bawang putih yang efeknya akan terbuang jika dimasak. Mengunyah bawang putih atau hanya menggigitnya juga diperlukan hingga zat *Alliin* berubah menjadi zat *Allicin* (bahan aktif dalam bawang putih sebagai antibiotik).

Adapun sifat lainnya pada bawang putih adalah sebagai penurun tekanan darah dan penurun kolesterol, sehingga pemanfaatan bawang putih tidak diwajibkan makan mentah atau mengunyahnya, bisa memasaknya, dan yang terbaik tidak diragukan lagi yaitu kombinasi antara makan bawang putih mentah dan dimasak.

- Pada saat perut kosong atau setelah makan:

Tidak diharuskan makan bawang putih pada saat perut kosong. Tidak ada berita ilmiah yang menegaskan keharusan itu dan sebaiknya hindari makan bawang putih saat perut kosong bagi mereka yang menderita masalah perut.

- Dosis:

Tidak ada penentuan dosis bawang putih penurun tekanan darah dengan tingkat yang berbeda. Beberapa peneliti berpendapat bahwa cukup makan 2-3 siung per hari untuk banyak kasus hipertensi sederhana. Dan tidak masalah jika menambah dosis tersebut.

Wajib diperhatikan, bila berlebihan makan bawang putih maka gejala alergi akan terjadi pada beberapa orang. Dan Anda harus menghindari hal itu, terutama bagi wanita yang sedang mengandung karena dapat menyebabkan keguguran atau kelahiran prematur.

Cara terbaik untuk mengatasi bau menyengat dari bawang putih adalah mengunyah beberapa daun peterseli.

- Kapsul bawang putih. Apakah Anda mengganti bawang putih alami?

Beberapa peneliti meyakini bahwa makan bawang putih yang diformulasikan secara medis sebagai kapsul, biji-bijian/makan bawang putih selama formulasi medis yang berbeda seperti kapsul, biji-bijian, dan minyak bawang putih dianggap jauh lebih sedikit manfaatnya daripada makan bawang putih dalam bentuk alami. Bahkan kadang-kadang tidak ada manfaatnya sama sekali.



## Susu

Susu.. Untuk pencegahan dan pengobatan hipertensi:

Ditemukan bahwa minum susu skim bermanfaat bagi arteri/pembuluh darah dari banyak segi.

Mengingat serangkaian penelitian terbaru bahwa susu dapat menjadi obat yang bermanfaat untuk tekanan darah tinggi yang sederhana.

Peneliti dari Universitas Cornell, Amerika Serikat mengemukakan sebab dari hal tersebut adalah jelas dikarenakan orang-orang yang kekurangan kadar kalsium menyebabkan sebagian dari mereka mengalami hipertensi, terutama orang-orang yang dipengaruhi oleh efek garam (natrium klorida) yang mengacu menaikkan tekanan darah. Sementara itu ditemukan bahwa tersedianya kalsium pada tubuh (diketahui bahwa susu adalah sumber terkaya kalsium) mencegah efek natrium yang menaikkan tekanan darah.

Seperti yang ditemukan oleh penelitian yang dilakukan pada sejumlah besar orang dengan usia rata-rata bahwa ada kemungkinan hipertensi bertambah sekitar dua kali lipat antara orang-orang yang tidak mau minum susu dibandingkan orang lain yang mau minum susu dengan jumlah estimasi/perkiraan sekitar seliter per hari.

Manfaat lain dari susu skim untuk arteri adalah dapat mengurangi tingkat kolesterol, seperti kata Dr George Mann dari Universitas Vanderbilt: sebenarnya susu mengandung faktor (faktor susu) yang mengurangi keluarnya kolesterol dari liver/hati. Seperti yang diketahui bahwa kolesterol tinggi menunjukkan adanya serangan arterosklerosis.

- Takaran susu yang kita minum sehari-hari:

Minum 2-3 cangkir susu sehari (setelah menghilangkan krimnya) adalah minuman yang sangat bermanfaat. Adapun jumlah/takaran penggunaan susu sebagai pengobatan hipertensi. Ditemukan berdasarkan penelitian bahwa makan satu tablet kalsium setiap hari yang mengandung 1.000 miligram dapat menyesuaikan tingkat tekanan darah sebesar 44% pada penderita hipertensi.

Jumlah kalsium tersebut dapat diperoleh dari jumlah susu antara ½ kilo sampai 1 seperempat kilo (dengan catatan bahwa susu tersebut adalah susu murni!).



[Setiap 8 ons susu mengandung 300 miligram kalsium - dan 1 ons = 28,35gram].

## **Minyak zaitun**

Minyak zaitun adalah makanan terbaik untuk menjaga kesehatan jantung dan pembuluh darah. Minyak zaitun mencegah pembekuan darah dan mengurangi tingkat kolesterol.

Para peneliti mengatakan bahwa minyak zaitun membantu menurunkan tekanan darah pada pria! Untuk tujuan ini, minum tiga sendok makan minyak zaitun setiap hari. Dan selalu menggunakan minyak mentah yang murni (Sulingan pertama).

## **Bawang merah**

Selama ini kita telah membahas tentang bawang putih, maka sebaiknya kita juga membahas bawang merah yang mana keduanya memiliki beberapa sifat medis yang sama.

Pada dasarnya, efek bawang merah sebagai penurun tekanan darah pada manusia belum jelas, berbeda dengan efek bawang putih. Sementara itu telah jelas bahwa bawang merah memiliki efek penurun tekanan darah pada hewan percobaan. Hal tersebut dikarenakan bawang merah mengandung senyawa prostaglandin yang berhasil disimpulkan oleh para ilmuwan untuk pertama kalinya tentang nutrisi nabati. Perhatikan bahwa kombinasi antara konsumsi bawang merah dan bawang putih adalah nutrisi terbaik untuk pencegahan penyakit jantung/kardiovaskular dan terjadinya pembekuan darah yang dirasakan lebih banyak oleh penderita hipertensi daripada yang lain.

## **Nasi**

Nasi memiliki sejarah panjang dalam pengobatan hipertensi, masalah ginjal, dan diabetes. Dalam periode empat puluhan, salah satu peneliti, Dr. Walter Kempner memperkenalkan diet yang bergantung pada nasi (diet nasi) untuk

pengobatan kasus hipertensi. Dikatakan bahwa diet nasi tersebut telah mencapai beberapa keberhasilan, tetapi dokter tidak dapat membenarkan penyebab kekhususan ini.

Telah berhasil – baru-baru ini - sekelompok peneliti di India memberikan beberapa bukti yang membenarkan efek penurunan tekanan darah ini.

Pada umumnya, nasi adalah makanan yang bermanfaat dari banyak segi. Jika Anda ingin menambah konsumsi nasi untuk mengobati tekanan darah, maka sebaiknya tanpa menggunakan garam.

## Rumput laut

Penggunaan rumput laut dalam pencegahan dan pengobatan beberapa penyakit berlaku lagi pada dunia medis modern, atau penduduk Amerika khususnya, dari Jepang (penduduk kepulauan) setelah menjadi jelas sepenuhnya tentang manfaat yang besar.

Sudah tentu saat ini, beberapa jenis dari tumbuhan herbal ini bekerja untuk menurunkan tekanan darah. Dikatakan pula bahwa efek ini disebabkan oleh rumput laut menghambat efek natrium yang mampu menaikkan tekanan darah.

Jika Anda ingin menggunakan herbal ini dalam pengobatan, alih-alih obat-obatan kimia yang penuh dengan resiko, saat ini ada penyajian dari rumput laut *Laminaria* yang dijual di toko-toko obat di Amerika sebagai pengobatan untuk hipertensi yang dikenal dengan nama kombu.

## Jahe

Allah berfirman mengenai deskripsi penduduk surga:

وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنْجَبِيلًا • عَيْنًا فِيهَا تُسَمَّى سَلْسَبِيلًا

*“Di dalam surga itu mereka diberi minum segelas (minuman) yang campurannya adalah jahe. (Yang didatangkan dari) sebuah mata air surga yang dinamakan salsabil.”* QS. Al-Insan ayat 17-18

*New England Journal of Medicine* menyebutkan bahwa minuman jahe membantu menurunkan tingkat kolesterol dalam darah (melindungi dari serangan aterosklerosis). Juga ditemukan bahwa jahe membantu menurunkan tekanan darah dan mencegah terjadinya pembekuan darah internal (embolism).

Jika Anda ingin tahu lebih banyak dari manfaat minuman istimewa ini, yaitu jahe merupakan pengobatan terbaik untuk pilek, flu, dan pusing kepala yang disebabkan oleh gerakan (seperti mabuk Laut).

## **Barberry**

Herbal ini yang juga dikenal sebagai/dengan nama: <*Prince of Paris*> digunakan oleh orang-orang Mesir kuno untuk mengobati wabah penyakit berdasarkan anggapan bahwa barberry adalah antibiotik yang kuat.

Baru-baru ini ditemukan bahwa barberry mengandung senyawa kimia yang membantu mengurangi tekanan darah yang tinggi dengan cara melebarkan pembuluh darah (vasodilasi). Barberry dianggap sebagai pengobatan tradisional di Rusia untuk hipertensi.

- Cara pemakaian:

Tambahkan ½ sendok teh bubuk akar (bagian yang digunakan secara medis) ke dalam secangkir air mendidih dan rendam selama 15-30 menit. Minumlah secangkir satu kali sehari. Untuk mengatasi rasa pahit, Anda dapat menambahkan satu sendok makan madu.

## **Biji seledri**

Obat Diuretik alami

Batang seledri digunakan pelengkap makanan. Itu yang kita semua ketahui. Biji seledri\*) memiliki beberapa sifat terapeutik yang mana dianggap sebagai obat diuretik alami. Maka dari itu, beberapa dokter menyarankan penggunaannya dalam mengobati penyakit tekanan darah yang tinggi dan kasus gagal jantung kongestif.

---

\*) biji seledri yang merupakan buah dari tanaman seledri muncul setelah matang dan memiliki batang yang panjang di antara daun-daun.

Contoh yang sama digunakan dalam obat diuretik yaitu *Lasix* dan *Moduretik*. Biji seledri juga digunakan dalam pengobatan penyakit diabetes.

Pada percobaan yang dilakukan di China yang menggunakan biji seledri dapat menurunkan tekanan darah secara signifikan pada 14 dari total 16 penderita hipertensi.

Percobaan lainnya dilakukan pada hewan, tekanan darah menurun pada kelinci dan anjing setelah disuntik dengan minyak seledri.

- Bagaimana Anda mengonsumsi biji seledri?:

Rendaman biji seledri diminum, yakni dengan menambahkan 1-2 sendok makan biji seledri setelah diiris atau dihancurkan ke dalam secangkir air mendidih. Rendam biji seledri selama 10-20 menit, lalu saring dan minum airnya. Minum tiga cangkir per hari. [Pengobatan untuk lansia (lebih dari 65 tahun) harus dengan dosis yang ringan menambah konsentrasinya secara bertahap dan tidak diperbolehkan untuk memberi biji seledri kepada anak-anak kurang dari dua tahun.]

## **Dandelion**

Manfaat medis dari herbal ini adalah membantu diuresis (memiliki efek yang sama dengan biji seledri). Oleh karena itu dandelion digunakan sebagai pengobatan tekanan darah yang tinggi, gagal jantung, dan masalah pramenstruasi.

Untuk tujuan ini, sekumpulan daun dandelion yang kering (sekitar setengah ons) direndam dalam secangkir air mendidih selama 10 menit dan minum tiga kali sehari. Daun dandelion yang hijau segar dapat dimakan atau ditambahkan ke Salad.

## **Gluten**

Tanaman yang terkenal ini pertumbuhannya menyebar di Eropa dan Amerika, yang dihubungkan dengan perayaan tahun baru, orang Eropa menggunakannya secara luas sebagai pengobatan tekanan darah tinggi - khususnya di Jerman.

Juga termasuk dalam komposisi beberapa obat penurun tekanan darah. Tanaman ini juga disebut-sebut mampu mencegah pertumbuhan kanker.

Adapun sejumlah orang-orang Amerika mengakui manfaat ini, tetapi mereka memberi peringatan terhadap penggunaan tanaman gluten tanpa pengawasan medis karena ada kemungkinan terjadinya efek samping. Berbeda dengan orang Eropa, yang umumnya mereka mengizinkan penggunaan gluten tanpa batas.

Mengenai pengobatan dengan tanaman ini, dokter Jerman, Radolf Weis seorang spesialis obat herbal mengatakan bahwa gluten merupakan obat yang ideal untuk mengatasi kasus hipertensi sederhana karena tidak menghasilkan efek samping dalam batas-batas dosis normal.

Dosis umum untuk mengobati hipertensi seperti yang disarankan oleh kebanyakan/mayoritas dokter di Jerman adalah minum secangkir rendaman tanaman gluten (daun dan buah gluten) per hari. Bisa dengan menambahkan satu sendok teh tanaman segar setelah dikeringkan ke dalam secangkir air mendidih dan biarkan direndam selama 10 menit.

## **Peterseli**

Daun, batang, dan biji peterseli (buah-buahan yang muncul setelah matang) mengandung minyak atsiri, tetapi terpusat lebih banyak dalam biji dibandingkan bagian peterseli lainnya.

Minyak atsiri mengandung dua senyawa kimia dasar: Apiol dan Myristicin. Efek peterseli sebagai diuretik disebabkan oleh kedua senyawa tersebut (karena itu, peterseli dianggap sebagai obat untuk tekanan darah tinggi dan gagal jantung). Peterseli juga memiliki efek pencahar ringan untuk usus.

Peterseli juga mengandung klorofil terbaik dibandingkan dengan tanaman lain. Oleh karena itu peterseli dikenal sebagai penyegar bau mulut.

*American Journal of Chinese Medicine* telah dipuji dalam salah satu ..... dengan menggunakan peterseli sebagai obat diuretik dan dikatakan bahwa peterseli dapat membantu mengendalikan penyakit hipertensi.

Banyak dokter Jerman yang meresepkan rendaman biji peterseli untuk pengobatan penderita hipertensi.

- Bagaimana menggunakan peterseli sebagai obat?

Tambahkan 2 sendok teh daun atau akar peterseli setelah dikeringkan atau satu sendok teh biji peterseli setelah dihancurkan ringan ke dalam secangkir air mendidih dan rendam selama 10 menit. Minumlah tiga kali sehari.

Tidak diragukan bahwa tambahan peterseli sebagai makanan seperti Salad dapat membawa beberapa manfaat. [Pengobatan harus dengan peterseli, diuretik secara umum, peningkatan asupan makanan kaya kalium untuk mengganti sesuatu yang hilang bersamaan seringnya buang air].

Jika Anda ingin tahu lebih banyak tentang manfaat peterseli, peterseli dapat digunakan dengan cara yang sama sebagai obat anti alergi, seperti mengurangi temperatur panas dan membantu proses bukaan pada wanita (agar melahirkan dengan cepat).

## **Kunyit**

Kunyit (atau curcuma), tanaman favorit masyarakat Mesir kuno, digunakan sebagai salah satu rempah-rempah yang ditambahkan ke dalam makanan untuk menghasilkan selera makan dan untuk pemanfaatan secara medis seperti mengobati organ pencernaan.

Adapun yang ditemukan oleh sebuah penelitian terbaru dari tanaman ini yang berkaitan dengan tekanan darah adalah telah terbukti bahwa kunyit memiliki efek penurunan tekanan darah, tetapi pada hewan percobaan. Ada kemungkinan kunyit dapat mencegah tekanan darah tinggi pada manusia, serta dapat melindungi terhadap penyakit kardiovaskular.

Untuk tujuan ini, menggunakan tanaman benang yang muncul antara dedaunan (bagian putik) direndam 12-15 benang dalam secangkir air mendidih selama 10 menit dan minum satu cangkir sehari.

Tidak masalah menambahkan benang ini (atau putik) yaitu bagian yang digunakan secara medis pada makanan – seperti yang dahulu dilakukan oleh nenek moyang kita- hanya sejumlah kecil yang bisa menghasilkan rasa yang enak dan lebih banyak menghasilkan rasa pahit.

## Valerian

Tumbuhan valerian mengandung senyawa kimia yang memiliki efek menenangkan yang disebut Valepotriates. Valepotriates terkumpul dalam akar-akar tumbuhan. Dikatakan bahwa valerian adalah kelompok yang sejenis dengan benzodiazepin (obat yang memiliki efek sedatif/menenangkan). Yang paling dikenal adalah Valium (valinil). Namun senyawa ini menunjukkan bahwa Valium sangat aman, tidak menimbulkan efek samping, dan tidak menyebabkan kecanduan.

Oleh karena itu, obat penenang alami yang terbaik dapat dikonsumsi adalah minuman valerian. Apabila Anda mengalami insomnia, maka minumlah valerian sebelum jam tidur. Banyak penelitian yang membuktikan bahwa valerian dapat menurunkan tekanan darah pada binatang. Sangat mungkin bahwa ini juga berlaku untuk manusia. Secara umum, efek menenangkan dari herbal ini dapat membantu seseorang dalam mengobati hipertensi.

- Manfaat lain dari valerian:
  - Ada beberapa studi yang menunjukkan bahwa herbal ini mempunyai mampu mencegah pertumbuhan kanker, mirip dengan efek dari nitrogen Mustard (senyawa kimia yang digunakan dalam pengobatan kanker). Para peneliti berpendapat bahwa ada kemungkinan suatu hari akan ada valerian dalam pengobatan kanker.
  - Melalui hewan percobaan, valerian diyakini memiliki efek mencegah kejang-kejang yang kemungkinan efektif dalam pengobatan epilepsi pada manusia.
- Bagaimana cara mengonsumsi valerian?

Dengan menambahkan 2 sendok teh ke dalam satu cangkir air mendidih, dan biarkan selama 10 menit. Diminum sebelum tidur. Atau juga bisa merebus valerian bukan merendamnya. Tidak masalah jika ingin menambahkan bahan lain seperti susu, lemon, madu, atau gula.

## Lemon

Beberapa orang mungkin berpikir bahwa lemon tidak berpengaruh pada tekanan darah. Akan tetapi pada kenyataannya, mengonsumsi lemon dapat menjaga kesehatan pembuluh darah dan mampu melindungi terhadap komplikasi hipertensi. Itu karena lemon mengandung vitamin C dengan persentase yang tinggi, baik pada buah lemon itu sendiri, jus/sarinya, atau kulit lemon.

Vitamin tersebut mencegah pendarahan pada pembuluh darah dan kerapuhan kapiler, serta bermanfaat untuk menguatkan dinding arteri. Dengan begitu, lemon dianggap sebagai salah satu makanan terbaik untuk kasus-kasus hipertensi, aterosklerosis, dan pencegahan komplikasi yang menyerang saraf pembuluh darah seperti terjadinya pendarahan.

- Bagaimana cara mendapatkan manfaat lemon?:

Ditemukan bahwa makan kulit lemon itu sendiri lebih efektif untuk menjaga saraf pembuluh darah dan mencegah komplikasi hipertensi. Saran terbaik adalah untuk mengombinasikan minum jus lemon bersama kulitnya. Kulit lemon setelah dipotong kecil-kecil (atau kulit yang diparut) ditambahkan ke dalam sup atau salad. Jika Anda ingin menggunakannya sebagai pengobatan yang efektif, inilah resepnya: Ambillah beberapa lemon, hilangkan kulitnya, lalu rendam kulitnya setelah dipotong kecil-kecil ke dalam secangkir air panas selama 12 jam. Minum satu sendok teh rendaman ini setiap tiga jam, atau minum sebelum makan atau boleh langsung meminumnya setelah makan.



## Berat Badan Ideal

Tinggi badan tanpa sepatu (pria dan wanita) (cm)	Berat Badan Pria			Berat Badan Wanita		
	Berat Badan Rata-Rata	Batasan Berat Badan	Awal/Mulai Obesitas	Berat Badan Rata-Rata	Batasan Berat Badan	Awal/Mulai Obesitas
145				46,0	42-53	64
148				46,5	42-54	65
150				47,0	43-55	66
152				48,5	44-57	68
154				49,5	44-58	70
156				50,4	45-58	70
158	55,8	51-64	77	51,3	46-59	71
160	57,6	52-65	78	52,6	48-61	73
162	58,6	53-66	79	54,0	49-62	74
164	59,6	54-67	80	55,4	50-64	77
166	60,6	55-69	83	56,8	51-65	78
168	61,7	56-71	85	58,1	52-66	79
170	63,5	58-73	88	60,0	53-67	80
172	65,0	59-74	89	61,3	55-69	83
174	66,5	60-75	90	62,6	56-70	84
176	68,0	62-77	92	64,0	58-72	86
178	69,4	64-79	95	65,3	59-74	89
180	71,0	65-80	96			
182	72,6	66-82	98			
184	74,2	67-84	101			
186	75,8	69-86	103			

188	77,6	71-88	106			
190	79,3	73-90	108			
192	81,0	75-93	112			

## **Pola Diet Sesuai Kasus Obesitas (Diberikan Sekitar 1.200 Kalori Per Hari)**

### Sarapan:

- Setengah cangkir susu (100 gram) 67 kal
  - Teh tanpa gula 0 kal
  - Beberapa lembar roti (30 gram) 71 kal
  - Telur rebus (50 gram) 81 kal
- 219 kal

(Bisa mengganti telur dengan keju Quraaisy <1000 gram> 78 kal atau Fava beans setengah cangkir 80 kal <tanpa minyak>).

### Makan siang:

- Daging panggang tanpa lemak (rebus atau panggang/bakar)  
satu potong 1000 gram 300 kal
  - Sepiring salad (tomat - mentimun - arugula - wortel –  
bawang merah) setengah kg 70 kal
  - Buah-buahan seperti jeruk rata-rata (200 gram) 76 kal
- 551 kal

(Bisa mengganti daging dengan seperempat ayam, kelinci, atau ikan bakar/panggang 200 gram).

### Makan sore: (jam lima di sore hari)

- Setengah cangkir susu (100 gram) 67 kal
- Teh tanpa gula 0 kal

- Biskuit 50 kal
- 117 kal

Makan malam: (jam delapan atau sembilan malam)

- Beberapa lembar roti 71 kal
- Yoghurt rata-rata (100 gram) 50 kal
- Seperempat kilogram salad 50 kal
- 171 kal

Sebelum tidur:

- Setengah cangkir susu (100 gram) 67 kal

Total keseluruhan sepanjang hari = 1125 kal

Anda dapat menambahkan 4 minuman

yang mengandung gula sepanjang hari

setiap sendok: 20 kal 80 kal

**Total 1.205 kalori per hari.**

Hingga Anda mendapatkan hasil terbaik:

Program diet ini membantu mendapatkan hasil terbaik jika Anda berusaha ekstra setiap hari (setelah berkonsultasi dengan dokter Anda), seperti berjalan kaki meski setengah jam sehari atau berlari selama sepuluh menit setiap hari. Ditemukan bahwa seseorang yang berlari akan kehilangan sekitar 1,3, atau 5 kalori setiap menitnya. Berarti ia melepaskan 135 kalori setiap hari dan ditambah kalori yang hilang selama program diet sebelumnya.

Catatan:

Sebaiknya berkonsultasi dengan dokter Anda terlebih dahulu sebelum melakukan diet terutama jika ada penyakit lain yang bersamaan selain hipertensi.

## Daftar Vitamin

Vitamin	Kebutuhan Harian Dalam Tubuh	Gejala Kekurangan Vitamin	Makanan yang Mengandung Vitamin
A	4000 IU untuk wanita 5000 IU untuk pria 6000 IU untuk remaja, wanita hamil dan menyusui	Kulit kering Rabun senja Kornea kering Kebutaan	- Susu - Mentega - Minyak - Margarin yang baik - Wortel - Kentang - Aprikot - Bayam, sayuran daun-daunan
B1	1,2 mg Anoreksia (kehilangan nafsu makan) 1,5 mg untuk wanita hamil dan menyusui	Neuritis Anoreksia Sakit beri-beri yang menyebabkan kelumpuhan mata dan gagal jantung	- Roti yang terbuat dari non- - Tepung - Daging - Kuning telur - Ragi - Legume
B2	1,5 mg 1,8 mg untuk wanita hamil dan menyusui	Pecah-pecah pada mulut Konjungtivitis Dermatitis seboroik	- Susu - Daging - Telur - Tepung tanpa dikupas - Ragi
B6	2 mg 2,5 mg untuk wanita hamil dan menyusui	Akrodermatitis Anemia Neuritis	- Pisang - Biji tanpa dikupas - Daging ayam

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Legume</li> <li>- Telur</li> <li>- Sebagian sayur yang berdaun gelap</li> <li>- Ikan</li> <li>- Kerang</li> <li>- Daging</li> <li>- Hati</li> <li>- Hazelnut</li> <li>- Kacang</li> <li>- Kentang</li> <li>- Ragi</li> </ul>
Niasin/B3	13 mg 20 mg untuk wanita hamil dan menyusui	Sakit pelagra (infeksi kulit/dermatitis, diare, depresi, dan keterbelakangan mental)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tepung tanpa kulit</li> <li>- Biji-bijian</li> <li>- Hati</li> <li>- Daging</li> <li>- Ragi</li> </ul>
B 12	3 mcg 4 mcg untuk wanita hamil dan menyusui	Anemia pernisiiosa Kelumpuhan akibat terhentinya pertumbuhan (atrofi) saraf pada sumsum tulang belakang	<p>Berada pada makanan yang berasal dari hewan saja:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hati</li> <li>- Ginjal</li> <li>- Daging</li> <li>- Susu</li> <li>- Beberapa jenis keju</li> <li>- Ikan</li> <li>- Kerang</li> </ul>

Asam folat	400 mcg 800 mcg untuk wanita hamil dan menyusui	Anemia Diare yang memungkinkan terjadinya keguguran	- Sayuran berdaun hijau - Ragi - Hati - Ginjal
Vitamin C	50 mg 70 mg untuk wanita hamil dan menyusui	Gusi berdarah dan seriawan lambatnya penyembuhan luka	- Jeruk - Tomat - Paprika hijau - Lobak - Sayuran segar berdaun hijau - Semangka
Vitamin D	400 IU	Rakitis dan osteomalasia	- Mentega - Susu yang diperkaya - Margarin yang baik - Minyak ikan - Ikan air asin - Hati - Telur
Vitamin E	12-15 IU	Anemia Kurang subur	- Minyak sayur - Margarin - Biji-bijian tanpa dikupas - Hazelnut - Almond, dll
Vitamin K	Tidak ditentukan	Hemofilia	- Dihasilkan oleh bakteri dalam usus

			- Bayam dan sayuran berdaun hijau
--	--	--	-----------------------------------

## Daftar Logam Dan Mineral

Mineral dan logam	Kuantitas yang diperlukan oleh tubuh per hari	Gejala kekurangan zat unsur	Makanan yang mengandung vitamin/letak vitamin dalam makanan
Kalsium	0,8 gram 1,2 gram untuk remaja serta wanita hamil dan menyusui	Rakitis dan osteomalasia, kram otot, kelemahan gigi	Susu Keju Yogurt sayuran berdaun hijau ikan sarden
Fosfor	seperti kalsium	jarang	Susu Biji-bijian yang kulitnya tidak dihilangkan Kacang Telur Daging Hazelnut dan almond kacang tanah hati
Zat besi	18 mg	anemia	Hati Daging Kacang Kentang Telur Sayuran

			buah yang kering (kurma, kismis, dsb)
Natrium	3-7 gram	Tekanan darah rendah secara umum	Makanan-makanan laut Susu Sayuran Makanan asin yang diawetkan
Kalium	2-6 gram	Gangguan kerja jantung dan gastroparesis	Daging Biji-bijian Sayuran Buah-buahan, terutama buah yang kering
Tembaga	1-2 mg	jarang (anemia)	Hati Telur Hazelnut dan almond Legume Gabah Kerang Aprikot
Magnesium	300-400 mg	?	Pisang Biji-bijian Legume Susu Hazelnut dan almond Sayuran berdaun hijau
Yodium	100-150 mikrogram	Gondok Kurangnya sekresi Keterbelakangan mental	Makanan yang diperkaya garam Seafood
Kaporit	½ gram	Seperti Natrium	Seperti Natrium



Belerang	Cukup jika sudah cukup protein	?	Bahan protein
Seng	15 mg	Keterlambatan dalam pertumbuhan dan penyembuhan luka	Lazim di semua makanan
Elemen (krom - kobalt - mangan, dll)	Sebagian kecil	?	Sayur Buah Legume daging seafood

## Susunan Bahan Makanan (Kandungan Per 100 Gram)

Makanan	Protein	Lemak	Karbohidrat	Kalori Per 100 Gram
<b>Kelompok I: Roti, Tepung Dan Biji-Bijian</b>				
Roti Fino	8,5	1,2	51,4	250
Roti Sham	8,5	1,1	54,6	276
Roti Balad (Panggang)	6,3	1,1	50,2	239
Pasta (Kering)	12,8	0,2	75,5	364
Pasta (Dimasak)	3	-	18	86
Beras	5,9	0,4	80,3	357
Nasi	2	0,2	20	92
Tepung Jagung	0,8	0,1	87,6	363
Sereal Jagung	10,7	5,2	78,7	415
Biji-Bijian Gandum Kering	8	1	52	255

<b>Kelompok II: Buah Dan Sayur</b>	<b>Protein</b>	<b>Lemak</b>	<b>Karbohidrat</b>	<b>Kalori Per 100 Gram</b>
<b>Buah-Buahan A:</b>				
Buah Apel	0,3	Sangat sedikit	11,7	51
Aprikot	0,6	Sangat sedikit	6,7	31
Ceri	0,6	Sangat sedikit	11,9	50
Jeruk Bali (Grape Fruit)	0,6	Sangat sedikit	5,3	24
Jus Lemon	0,3	-	1,6	8
Semangka Dan Melon	1	-	5,2	26
Jeruk	0,8	-	8,5	38 (Jeruk Sedang 80 Kal)
Jus Jeruk	0,6	-	9,4	41
Pir	0,2	-	10,4	44
Strawberry	0,6	-	6,2	28
<b>Buah (B)</b>				
Pisang	1,1	-	19,2	83
Anggur	0,6	-	15,5	66
<b>Sayuran (A) Secara Umum</b>	(1)	-	(3)	(16)
Tomat	0,9	-	2,8	15
Lobak	1	-	2,8	16
Kubis (Direbus)	0,8	Sangat sedikit	1,3	9
Selada (Lettuce)	1,1	Sangat sedikit	1,8	12

Timun Jepang/Zucchini (Direbus)	0,4	-	1,4	7
Bayam (Direbus)	5,1	-	1,4	27
<b>Sayuran B (Secara Umum)</b>	(2)	-	(7)	(36)
Artichoke (Direbus) (Sayuran Dari Afrika)	1,6	-	3,2	20
Bit (Rebus)	1,8	-	9,9	48
Wortel (Direbus)	0,6	-	4,3	20
Bawang panggang (Direbus)	0,6	-	2,7	14
Bawang Merah (Direbus)	1,8	33,3	10	358
Turnip (Direbus)	0,7	-	2,3	12
Kentang (Direbus)	1,4	-	19,7	87
Kentang (Digoreng)	3,8	9	37,3	252
Kacang Polong (Direbus)	5	-	7,7	52
<b>Kelompok III: Protein</b>	<b>Protein</b>	<b>Lemak</b>	<b>Karbohidrat</b>	<b>Kalori Per 100 Gram</b>
Telur (Full Tanpa Kulit)	12,3	11,3	1,6	162 (Sekitar Dua Butir Telur)
Putih Telur	10,7	0,1	1,4	51
Kuning Telur	15,5	13,3	2,1	381
Daging Sapi Kalengan (Daging Sapi Dari Bagian Loin)	22,3	15,0	-	232
Daging Sapi Asap/ Pastrami (Panggang)	26,8	2,3	-	324
				280

Beef Steak (Bakar)	25,2	21,6	-	305
Otak Kambing (Direbus)	11,7	2,7	-	110
Ginjal Kambing (Panggang)	28,0	9,1	-	200
Hati Sapi (Panggang)	29,0	15,9	-	270
Jeroan/Babat (Rebus)	18	3	-	102
Paha Kambing (Rebus)	25,8	16,6	-	260
Paha Kambing (Panggang)	25,0	20,4	-	293
Sosis Daging Sapi	11,5	13,0	13,0	215
Lidah Sapi (Direbus)	19,1	23,9	2,3	310
Kelinci (Rebus)	26,6	7,7	-	181 (Seperempat Daging Kelinci Sedang: 280 Kal)
Kalkun (Panggang)	30,2	7,7	-	195
Ayam (Direbus)	26,2	10,3	-	203
Ayam (Bakar)	29,6	7,3	-	189 (Seperempat daging ayam sedang: 300 Kal)
Bebek (Panggang)	22,8	23,6	-	313
Ikan (Pada Umumnya)	22	1,4	-	113 (Setengah kg Daging Panggang: 400 Kal)
Ikan Salmon	19,1	13	-	199
Ikan Sarden (Dalam Kaleng)	20,4	22,6	-	294

Belut	20	16	-	231 Tambahan Dalam Jumlah Lemak Ikan
<b>Keju:</b>				
Keju Cheddar	25,2	32,1	3,4	416
Keju Orang Flemish	26,0	15,3	1,3	400
Keju Quraisy	14	4	3	78
Keju Istanbul				240
<b>Kacang-Kacangan:</b>				
Kacang Tanah (Direbus)	4,1	Lebih Sedikit Dari 20%	7,1	46
Fava Beans (Tanpa Minyak)	?	?	?	80
Ades (Direbus)	6,8	Lebih Sedikit Dari 20%	18,3	103
<b>Kelompok IV: Susu</b>	<b>Protein</b>	<b>Lemak</b>	<b>Karbohidrat</b>	<b>Kalori Per 100 Gram</b>
Susu rendah lemak	3,3	3,6	4,8	68
Susu Skim	3,6	0,8	4,6	41
Susu bubuk (Penuh Lemak)	24,5	24,2	35,1	469
Yogurt Dan Susu Yang Diasamkan	3,3	1,6	5,4	50
<b>Kelompok V: Gula</b>	<b>Protein</b>	<b>Lemak</b>	<b>Karbohidrat</b>	<b>Kalori Per 100 Gram</b>
Gula	-	-	100	410
Madu	?	?	71,4	294
Selai	?	?	69,4	986
Madu Hitam	?	?	59,9	252
Aprikot	4,8	-	43,4	198

Kurma	?	-	63,9	270
Buah Tin	3,6	Sangat sedikit	52,9	245
Anggur kering	2,4	-	40,3	175
Baklava	?	?	?	540
Kanafeh	?	?	?	350
Harisah dan kue	?	?	?	510
sebotol Pepsi-Cola	-	-	9,75	40 (80 Kal dalam Botol)
sebotol 7-up	-	-	8,5	35 (70 Kal dalam Botol)
Es Krim	4	9,3	18	176
<b>Kelompok VI: Lemak</b>	<b>Protein</b>	<b>Lemak</b>	<b>Karbohidrat</b>	<b>Kalori Per 100 Gram</b>
Krim	2,1	41,0	1,5	396
Mentega	0,2	83,0	-	773
Margarin	0,2	84,8	-	789
Minyak Samin	-	-	99,8	940
Minyak	-	-	99,9	940
Almond	2,5	53,5	4,3	599
Chestnut	2,3	2,7	36,6	185
Kelapa	3,8	36,0	3,7	366
Kacang Tanah	28,1	49,0	8,6	606
Walnut	12,5	51,5	5	479
Cokelat	4,8	31,1	59,9	555

## الباب الرابع

تحليل مشكلات ترجمة المصطلحات البيولوجية والطبية في الكتاب "هل تعاني من ارتفاع ضغط الدم؟"

كما ذكرنا في الباب الأول عن كيفية ترجمة المصطلحات البيولوجية والطبية في الكتاب "هل تعاني من ارتفاع ضغط الدم؟" لدكتور أيمن الحسيني ولذلك تقسم الباحثة كلها بطريقتين:

١. ترجمة المصطلحات البيولوجية والطبية إلى اللغة الإندونيسية اللازمة في مجال العامة ومجال الطبية.

وذلك حينما وجدنا تكافؤ المصطلحات البيولوجية والطبية الموجودة في الكتاب في اللغة الإندونيسية اللازمة عند شعب إندونيسيا عموماً ومجال الطبية الرسمية.

رقم	رقم الصفحة	جملة	الترجمة في مجال العامة	الترجمة في مجال الطبية
١	٥	علاج مرض ارتفاع ضغط الدم لا ينبغي أن يتوقف	Mengobati penyakit <u>tekanan darah tinggi</u> tidak harus bergantung dengan	Mengobati penyakit <u>hipertensi</u> tidak harus bergantung dengan

mengonsumsi obat saja.	mengonsumsi obat saja.	على مجرد تناول دواء.		
Darah mengalir di dalam tubuh manusia pada siklus tertentu, yaitu sistem <u>sirkulasi</u> <u>darah</u> .	Darah mengalir di dalam tubuh manusia pada siklus tertentu, yaitu sistem <u>peredaran</u> <u>darah</u> .	يمضي الدم داخل جسم الإنسان في دورة محددة, هي <u>الدورة الدموية</u> .	٧	.٢
Kemudian darah kembali ke jantung, dipompa ke paru-paru untuk dimurnikan dari <u>gas karbon dioksida</u> yang dihasilkan dari <u>respirasi sel</u> .	Kemudian darah kembali ke jantung, dipompa ke paru-paru untuk dimurnikan dari <u>gas karbon dua oksida</u> yang dihasilkan dari <u>pernapasan sel</u> .	فيضخه إلى الرئتين لتنقيته من غاز ثاني <u>أوكسيد الكربون</u> الناتج عن تنفس <u>الخلايا</u>	٧	.٣
Sedangkan darah kotor kembali ke jantung melalui <u>pembuluh vena</u> .	Sedangkan darah kotor kembali ke jantung melalui <u>urat</u> <u>nadi</u> .	ويعود الدم غير النقي إلى القلب داخل <u>الأوردة</u>	٧	.٤
... untuk mengatasi <u>resistensi</u> yang disebabkan oleh <u>kontraksi arteri</u> .	... untuk mengatasi <u>perlawanan</u> yang disebabkan oleh <u>penyempitan arteri</u> .	... لتتغلب على <u>المقاومة</u> الناتجة عن <u>انقباض الشرايين</u>	٨	.٥



Kami menyebut resistensi itu yang memaksa otot jantung untuk mengerahkan usaha lebih dalam memompa darah dengan nama <u>kenaikan resistensi perifer</u> .	Kami menyebut resistensi itu yang memaksa otot jantung untuk mengerahkan usaha lebih dalam memompa darah dengan nama <u>kenaikan perlawanan akhir</u> .	ونحن نسمى هذه المقاومة التي تضطر عضلة القلب إلى بذل مزيد من الجهد في ضخ الدم باسم <u>زيادة المقاومة الطرفية</u>	٨	.٦
Hal tersebut terjadi sebagai akibat dari bertambahnya konsentrasi <u>Natrium</u> (Na+) pada dinding arteri.	Hal tersebut terjadi sebagai akibat dari bertambahnya konsentrasi <u>sodium</u> (Na+) pada dinding arteri.	قد يحدث نتيجة لزيادة تركيز <u>الصوديوم (Na+)</u> بجدار الشريان	١٠	.٧
Garam < <u>Natrium klorida</u> > akan menaikkan tekanan darah.	Garam < <u>Sodium klorida</u> > akan menaikkan tekanan darah.	إن ملح الطعام > <u>كلوريد الصوديوم</u> < يرفع ضغط الدم	١٠	.٨
<u>Relaksasi otot arteri</u>	<u>Pelonggaran otot arteri</u>	<u>ارتخاء عضلة الشريان</u>	١٢	.٩
<u>Kontraksi otot arteri</u>	<u>Penyempitan otot arteri</u>	<u>انقباض عضلة الشريان</u>	١٢	.١٠

maka kita katakan bahwa penyakit ini adalah kasus/jenis <u>hipertensi sekunder</u> .	maka kita katakan bahwa penyakit ini adalah kasus/jenis <u>kenaikan tekanan darah kedua</u> .	ويسمى المريض <u>ارتفاع ضغط الدم</u> <u>الثانوى</u>	١٥	.١١
yang disebut dengan <u>hipertensi maligna</u> .	yang disebut dengan <u>tekanan darah yang buruk</u> .	وهو ما يسمى <u>بارتفاع ضغط الدم</u> <u>الخبيث</u>	١٥	.١٢
Bagian dalam kelenjar <u>menyekresikan</u> dua hormon.	Bagian dalam kelenjar <u>mengeluarkan</u> dua hormon.	جزء داخل يقوم <u>بإفراز هرمونى</u>	١٦	.١٣
Bagian terpenting dari penyakit ini adalah <u>kelenjar adrenal</u> .	Bagian terpenting dari penyakit ini adalah <u>kelenjar tetangga ginjal</u> .	وأهمها أمراض <u>الغدة جار كلوية</u> .	١٦	.١٤
Bagian tersebut adalah <u>Suprarenal medula</u> .	Bagian tersebut adalah <u>sumsum kelenjar ginjal</u> .	وهو عبارة عن <u>نخاع الغدة</u> .	١٦	.١٥
<u>korteks adrenal</u> menyekresikan kortison.	<u>Bagian terluar</u> atau kulit kelenjar <u>kelenjar</u> menyekresikan kortison.	أما الجزء الخارجي لهذه الغدة أو <u>القشرة</u> فهو يفرز <u>الكورتيزون</u> .	١٦	.١٦

berupa/adanya <u>koarktasi aorta</u> sehingga tekanan darah meningkat/terjadi hipertensi.	berupa/adanya <u>penyempitan bawaan</u> <u>atau kontraksi pada</u> <u>pembuluh aorta</u> sehingga tekanan darah meningkat/terjadi hipertensi.	وجود ضيق أو تقلص خلقي بالشريان الأورطي فيرتفع ضغط الدم.	١٦	.١٧
<u>Diabetes</u> juga dapat terjadi.	<u>Penyakit gula</u> juga dapat terjadi.	وقد تحدث كذلك الإصابة بمرض السكر	١٦	.١٨
<u>Stenosis arteri ginjal</u>	<u>penyempitan</u> <u>pembuluh ginjal</u>	ضيق الشريان الكُلويّ	١٦	.١٩
yang disebut hipertensi dalam kasus ini yaitu <u>hipertensi</u> <u>primer</u> atau <u>hipertensi</u> <u>esensial</u> .	yang disebut hipertensi dalam kasus ini yaitu <u>tekanan darah</u> <u>tinggi pertama</u> atau <u>tekanan darah tinggi</u> <u>asli</u> .	لذلك يُطلق ارتفاع ضغط الدم في هذه الحالة ارتفاع ضغط الدم الأوّلي أو ارتفاع ضغط الدم الأصلي	١٧	.٢٠
Oleh karena itu, tekanan darah tinggi dalam jenis ini	Oleh karena itu, tekanan darah tinggi dalam jenis ini	لذلك يوصف ارتفاع ضغط الدم في هذا النوع	١٧	.٢١

merupakan <u>hipertensi benigna</u> .	merupakan <u>tekanan darah tinggi jinak</u> .	بارتفاع ضغط الدم الحميد		
<u>pre-eklampsia</u>	<u>keracunan kehamilan</u>	<u>تسمم الحمل</u>	١٧	.٢٢
Yang mana perpaduan antara <u>obesitas</u> dan hipertensi merupakan masalah kesehatan yang mengancam kehidupan individu.	Yang mana perpaduan antara <u>kegemukan</u> dan hipertensi merupakan masalah kesehatan yang mengancam kehidupan individu.	حيث إن اجتماع السمنة مع مرض ارتفاع ضغط الدم يعد مشكلة صحية كبيرة تهدد حياة الفرد.	١٩	.٢٣
Di sisi lain, hal tersebut menguatkan pernyataan bahwa merokok dapat mendorong terjadinya <u>arteriosklerosis</u> .	Di sisi lain, hal tersebut menguatkan pernyataan bahwa merokok dapat mendorong terjadinya <u>penebalan pembuluh darah</u> .	ومن ناحية أخرى أنه صار من المؤكد أن التدخين يساعد على الإصابة بتصلب الشرايين	٢٠	.٢٤
Sebagian besar tipe <u>pil KB</u> mengandung hormon estrogen dan progesteron.	Sebagian besar tipe <u>pil pencegah hamil</u> mengandung hormon estrogen dan progesteron.	تحتوى معظم أنواع حبوب منع الحمل على هرمونى : الأستروجين والبروجسترون	٢١	.٢٥

Oleh karena itu disebut sebagai nilai <u>tekanan sistole</u> .	Oleh karena itu disebut sebagai nilai <u>tekanan saat mengerut</u> .	ولذلك تسمى قيمة <u>الضغط الانقباضي</u>	٢٥	.٢٦
Oleh karena itu disebut sebagai nilai <u>tekanan diastole</u> .	Oleh karena itu disebut sebagai nilai <u>tekanan saat memuai</u> .	ولذلك تسمى قيمة <u>الضغط الانبساطي</u>	٢٥	.٢٧
banyak <u>resistensi perifer</u>	banyak <u>perlawanan yang dihadapi dalam aliran darah</u> .	مقدار <u>المقاومة التي</u> <u>تعرض تيار الدم</u>	٢٥	.٢٨
Berikut ini adalah nilai-nilai yang ditetapkan oleh <u>WHO</u> untuk tekanan darah normal dan tinggi.	Berikut ini adalah nilai-nilai yang ditetapkan oleh <u>Organisasi Kesehatan Dunia</u> untuk tekanan darah normal dan tinggi.	إليك القيم التي <u>حددها منظمة</u> <u>الصحة العالمية</u> <u>لضغط الدم</u> <u>الطبيعي والمرتفع</u>	٢٦	.٢٩
sesungguhnya selalu ada <u>range</u> .	sesungguhnya selalu ada <u>batas normal</u> .	وإنما دائما هناك <u>حدود للطبيعي</u>	٢٦	.٣٠
<u>Sfigmomanometer</u> adalah jenis yang	<u>Alat yang bekerja dengan air raksa</u> adalah jenis yang	<u>جهاز يعمل بالزئبق</u> وهو النوع الشائع	٢٨	.٣١

umum dan favorit dari alat pengukur tekanan	umum dan favorit dari alat pengukur tekanan	والمفضل من أجهزة قياس الضغط		
<u>aneroid manometer</u>	<u>Alat yang bekerja dengan indeks</u>	<u>وجهاز يعمل بمؤشر</u>	٢٨	.٣٢
Tekanan darah diukur pada daerah siku atau <u>arteri brakial</u> .	Tekanan darah diukur pada daerah siku atau <u>arteri lengan atas</u>	و يُقاس ضغط الدم عند منطقة الكوع. أو الشريان العضدي	٢٨	.٣٣
Mengukur tekanan darah juga perlu menggunakan <u>stetoskop</u> .	Mengukur tekanan darah juga perlu menggunakan <u>alat pendengaran dokter</u> .	كما يحتاج قياس ضغط الدم إلى استخدام <u>السماعة الطبية</u>	٢٨	.٣٤
Nilai tekanan darah dijelaskan dengan satuan <u>MmHg</u> .	Nilai tekanan darah dijelaskan dengan <u>milimeter air raksa</u> .	وتوصف قيمة ضغط الدم بالميليمتر زئبق	٢٨	.٣٥
<u>Mimisan</u>	<u>Pendarahan hidung</u>	<u>نزيف الأنف</u>	٣٤	.٣٦
... ditandai dengan kaki bengkak dan <u>asites</u> (pengumpulan cairan perut).	... ditandai dengan kaki bengkak dan <u>kembung</u> (pengumpulan cairan perut).	... ومن علاماته تورّم القدمين والاسْتِسْقَاء (تجمع السائل بالبطن)	٣٥	.٣٧
... seperti <u>hemiplegia</u> yang sementara	... seperti <u>kelumpuhan</u> sementara <u>pada</u>	... مثل الشلل النصفى المؤقت	٣٥	.٣٨

bersamaan dengan kenaikan tekanan darah secara terus-menerus.	<u>setengah badan</u> bersamaan dengan kenaikan tekanan darah secara terus-menerus.	ومع استمرار ارتفاع الضغط.		
Fase ini disebut: <u>penyakit jantung hipertensi</u> yang terjadi secara terus-menerus	Fase ini disebut: <u>penyakit jantung</u> yang disebabkan oleh <u>tekanan tinggi</u> yang terjadi secara terus-menerus	وتسمى هذه المرحلة: مرض القلب الناتج عن ارتفاع الضغط ومع استمرار ارتفاع الضغط	٣٥	.٣٩
Kasus ini disebut dengan <u>gagal jantung kongestif</u> .	Kasus ini disebut dengan <u>gagal jantung</u> .	وتسمى هذه الحالة بالفشل القلبي.	٣٥	.٤٠
Hal ini menyebabkan <u>hipertensi ensefalopati</u> .	Hal ini menyebabkan <u>kelainan/gangguan peredaran darah pada otak</u> .	وينتج عن ذلك اختلالات بالدورة الدموية المخيية	٣٥	.٤١
karena hipertensi retinopati secara berurutan dimulai dari masalah yang sederhana	karena <u>hipertensi</u> <u>menyebabkan</u> <u>kerusakan pada mata</u> secara berurutan	لأن ارتفاع ضغط الدم يؤدي لأضرار متلاحقة بالعينين تبدأ بمتاعب بسيطة	٣٦	.٤٢

	dimulai dari masalah yang sederhana.			
Ada faktor-faktor lain yang mendorong terjadinya <u>sklerosis</u> seperti kadar kolesterol tinggi.	Ada faktor-faktor lain yang mendorong terjadinya <u>penebalan</u> seperti kadar kolesterol tinggi.	هناك عوامل أخرى تساعد على حدوث <u>التصلب</u> كارتفاع مستوى الكوليستيرول.	٣٦	.٤٣
Lasix menyebabkan kurangnya <u>kalium</u> dalam tubuh.	Lasix menyebabkan kurangnya <u>potasium</u> dalam tubuh.	أما تؤدي لنقص <u>البوتاسيوم</u> بالجسم	٤٠	.٤٤
... seperti garam <u>kalium klorida</u> .	... seperti garam <u>potasium klorida</u> .	... مثل ملح كلوريد البوتاسيوم	٤٠	.٤٥
Cobalah untuk menjadi <u>vegetarian</u>	Cobalah untuk menjadi <u>pemakan tumbuh-tumbuhan</u>	حاول أن تكون <u>نباتيا</u>	٤٧	.٤٦
setelah melakukan upaya <u>elektrokardiogram</u>	setelah melakukan upaya <u>gambar jantung</u>	بعد عمل <u>رسم قلب</u> مع الجهود	٤٧	.٤٧
Sementara di Jepang percaya bahwa efek <u>karsinogenik</u> ini disebabkan oleh	Sementara di Jepang percaya bahwa efek <u>penyebab kanker</u> ini disebabkan oleh	بينما يعتقد اليابانيون أن هذا <u>المفعول المسرطن</u> يرجع إلى تناول	٥٠	.٤٨



mengonsumsi teh yang terlalu panas.	mengonsumsi teh yang terlalu panas.	الشاي الساخن جداً.		
... dan mengatur tingkat <u>glukosa</u>	... dan mengatur tingkat <u>gula dalam darah</u> .	... وضبط مستوى السكر بالدم	٥٧	.٤٩
(bahan aktif dalam bawang putih sebagai <u>antibiotik</u> ).	(bahan aktif dalam bawang putih sebagai <u>antibiotik</u> ).	(المادة الفعالة في الثوم كمضاد حيوى).	٦٠	.٥٠
maka Anda harus memakannya secara mentah karena ada <u>zat antibakteri</u> pada bawang putih.	maka Anda harus memakannya secara mentah karena ada <u>bahan pembunuh bakteri</u> pada bawang putih.	فلا بد أن تأكله نيئاً لأن المادة القاتلة للجراثيم الموجدة بالثوم.	٦٠	.٥١
... dapat menyebabkan keguguran atau <u>kelahiran prematur</u> .	... dapat menyebabkan keguguran atau <u>kelahiran yang belum waktunya</u> .	... قد يؤدي للإجهاض أو الولادة المبكرة	٦١	.٥٢
<u>Diet nasi</u> untuk pengobatan kasus hipertensi.	<u>Metode makan yang bergantung pada nasi</u> untuk pengobatan kasus hipertensi.	<u>نظاماً غذائياً يعتمد على الأرز لعلاج حالات ضغط الدم المرتفع</u>	٦٤	.٥٣

Mencegah terjadinya <u>emboli</u>	Mencegah terjadinya <u>pembekuan darah internal.</u>	ويقاوم حدوث <u>الجلطات الدموية</u> الداخلية.	٦٥	.٥٤
membantu mengurangi tekanan darah yang tinggi dengan cara <u>vasodilasi.</u>	membantu mengurangi tekanan darah yang tinggi dengan cara <u>melebarkan pembuluh darah.</u>	خفض ضغط الدم المرتفع عن طريق <u>توسيع الأوعية الدموية</u>	٦٦	.٥٥
... memiliki beberapa <u>sifat terapeutik.</u>	... memiliki beberapa <u>sifat menyembuhkan.</u>	... فلها بعض <u>الخصائص العلاجية.</u>	٦٧	.٥٦
Contoh yang sama yang digunakan dalam obat <u>diuretik</u> adalah <i>Lasix dan Moduretik</i>	Contoh yang sama yang digunakan dalam <u>zat yang meningkatkan produksi urine</u> adalah <i>Lasix dan Moduretik.</i>	على نفس النحوى الذى تستخدم فيه <u>مدرات البول</u> الدوائية مثل <u>اللازكس</u> والموديوريتك	٦٧	.٥٧
Manfaat medis dari herbal ini adalah membantu <u>diuresis.</u>	Manfaat medis dari herbal ini adalah membantu <u>melimpahnya urine.</u>	من الفوائد لهذا العشب أنه يساعد على <u>إدرار البول</u>	٦٨	.٥٨

dan masalah <u>pramenstruasi</u> .	dan masalah <u>sebelum haid</u>	ومتاعب ما قبل الحيض	٦٨	.٥٩
Peterseli dapat digunakan dengan cara yang sama sebagai obat <u>anti alergi</u> .	Peterseli dapat digunakan dengan cara yang sama sebagai obat <u>pencegah alergi</u> .	استخدمها بنفس الطريقة السابقة كعلاج مقاوم للحساسية	٧٢	.٦٠
... dan untuk pemanfaatan secara medis seperti mengatasi gangguan <u>organ pencernaan</u> .	... dan untuk pemanfaatan secara medis seperti mengatasi gangguan <u>alat pencernaan</u> .	... وللاستفادة من فوائده الصحية كعلاج لمتاعب الجهاز الهضمي	٧٣	.٦١
... serta dapat melindungi terhadap <u>penyakit kardiovaskular</u> .	... serta dapat melindungi terhadap <u>penyakit jantung dan pembuluh darah</u>	... كما يقى من أمراض القلب والشرايين	٧٣	.٦٢
<u>Capillary fragility</u>	<u>Lemahnya kapiler darah</u>	وضعف الشعيرات الدموية	٧٤	.٦٣
Pola <u>diet</u> sesuai dengan kasus obesitas	Pola <u>metode makan</u> sesuai dengan kasus obesitas	نموذج لنظام غذائي يناسب حالات السمنة	٧٨	.٦٤
<u>Anoreksia</u>	<u>Keadaan hilangnya nafsu makan</u>	فقدان الشهية	٨١	.٦٥

400 IU untuk wanita	400 unit untuk wanita	٤٠٠ وحدة للنساء	٨١	.٦٦
<u>Neurotik</u>	<u>Radang urat saraf</u>	التهاب الأعصاب	٨١	.٦٧
<u>Dermatitis seboroik</u>	<u>Radang pada kulit berminyak/berlemak</u>	التهاب جلد دهني	٨١	.٦٨
<u>Akrodermatitis</u>	<u>Radang kulit di bagian bawah mata</u>	التهاب الجلد في الأطراف	٨١	.٦٩
<u>Anemia</u>	<u>Kekurangan darah</u>	فقر الدم	٨١	.٧٠
<u>Rakitis</u>	<u>Lemahnya kaki (sejenis penyakit tulang)</u>	الكساح	٨٢	.٧١
<u>Infertilitas</u>	<u>Kurang subur</u>	نقص الخصوبة	٨٢	.٧٢
<u>Hemofilia</u>	<u>Lambatnya pembekuan darah</u>	عدم تجلط الدم	٨٢	.٧٣
<u>Anemia perniosa</u>	<u>Kekurangan darah yang buruk</u>	فقر الدم الخبيث	٨٢	.٧٤
<u>Osteomalasia</u>	<u>Penyakit lunaknya tulang</u>	لين العظام	٨٢	.٧٥
<u>Zat tembaga</u>	<u>Tembaga</u>	النحاس	٨٣	.٧٦
<u>Zat besi</u>	<u>Besi</u>	الحديد	٨٣	.٧٧
<u>Gastroparesis</u>	<u>Kelumpuhan lambung</u>	شلل الأمعاء	٨٣	.٧٨

الشرح:

١. علاج مرض ارتفاع ضغط الدم لا ينبغي أن يتوقف على مجرد تناول دواء.

(ص ٥)

إذا نترجم مصطلح ارتفاع ضغط الدم بترجمة حرفية هو: tekanan darah tinggi وبالإضافة وجدت الباحثة تكافؤ هذا المصطلح في المعجم العصريّ بالمصطلحات البيولوجية والطبية الرسمية وهو 'hipertensi'. فترجمتها:

Pengobatan penyakit hipertensi tidak harus bergantung dengan mengonsumsi obat saja.

٢. فيضخه إلى الرئتين لتنقيته من غاز ثاني أكسيد الكربون الناتج عن تنفس الخلايا

(ص ٧)

إذا نترجم مصطلح غاز ثاني أكسيد الكربون بترجمة حرفية هو: gas karbon dua oksida

فصار ترجمة هذا المصطلح في الكتابة التسمية الغازات الرسمية وهو: gas karbon dioksida

وإذا نترجم مصطلح تنفس الخلايا بترجمة حرفية هو: pernapasan sel وبالإضافة وجدت الباحثة تكافؤ هذا المصطلح في المعجم Hans Wehr بالمصطلحات البيولوجية والطبية الرسمية وهو: respiration<sup>٢</sup> فترجمتها:

Kemudian darah kembali ke jantung, dipompa ke paru-paru untuk dimurnikan dari gas karbon dioksida yang dihasilkan dari respirasi sel.

<sup>١</sup> Atabik Ali, Al-'Ashry, (Yogyakarta: Multi Karya Grafika, 1996), ص ٧٥.

<sup>٢</sup> Hans Wehr, A Dictionary Of Modern Written Arabic, (Beirut: Librairie Du Liban, 1974), hlm 986.

٣. لتتغلب على المقاومة الناتجة عن انقباض الشرايين (ص ٨)

إذا نترجم الكلمة المقاومة بترجمة حرفية هي: penghambatan أو perlawanan وبالإضافة وجدت الباحثة تكافؤ هذا المصطلح في المعجم العصريّ بالمصطلحات البيولوجية والطبية الرسمية وهو: resistensi<sup>٣</sup> وإذا نترجم الكلمتين انقباض الشرايين بترجمة حرفية هي: penyempitan pembuluh darah وفي المعجم العصري وهو: kontraksi arteri فترجمتها:

... untuk mengatasi resistensi yang disebabkan oleh kontraksi arteri.

٤. قد يحدث نتيجة لزيادة تركيز الصوديوم ( $Na^+$ ) بجدار الشريان (ص ١٠)

مصطلح الصوديوم يؤخذ من المصطلحات البيولوجية الأجنبية: sodium الصوديوم هو معرّب في اللغة الأجنبية ومكتوب في المعجم العصريّ هو: sodium Sodium هو الترجمة من اللفظ "الصوديوم" في اللغة الأجنبية في حين يستخدم Natrium في اللغة الإندونيسية. كما مكتوب في القاموس الكبير اللغة الإندونيسية Natrium<sup>٥</sup> فترجمتها:

Hal tersebut terjadi sebagai akibat dari meningkatnya konsentrasi Natrium ( $Na^+$ ) pada dinding arteri.

٥. وقد تحدث كذلك الإصابة بمرض السكر (ص ١٦)

<sup>٣</sup> Atabik Ali, *Al-Ashry ...*, ص ١٧٨٧.

<sup>٤</sup> Atabik Ali, *Al-Ashry ...*, ص ١١٩٣.

<sup>٥</sup> Tim Pustaka Phoenix, *KBBI Edisi Baru-cet. Kelima*, (Jakarta: Media Pustaka Phoenix, 2010), hlm 1068

إذا نترجم مصطلح مرض السكر بترجمة حرفية هو: penyakit gula وبالإضافة وجدت الباحثة تكافؤ هذا المصطلح في المعجم العصريّ بالمصطلحات البيولوجية والطبية الرسمية وهو: <sup>٦</sup>diabetes فترجمتها:

Diabetes juga dapat terjadi.

## ٦. وأهمها أمراض الغدة جار كلوية. (ص ١٦)

إذا نترجم هذا الكلمات بترجمة حرفية هي: kelenjar tetangga ginjal ولكن بعد أن تبحث الباحثة عن الكلمات وجدت المصطلح الجديد والمعروف في المصطلحات البيولوجية والطبية وهو: kelenjar adrenal وهي الغدة الموجودة فوق كل الكليتين التي تنتج الهرمونات.<sup>٧</sup> فلذلك الترجمة المناسبة لتلك الجملة هي:

Bagian terpenting dari penyakit ini adalah kelenjar adrenal.

## ٧. ومن ناحية أخرى أنه صار من المؤكد أن التدخين يساعد على الإصابة بتصلب الشرايين (ص ٢٠)

إذا نترجم مصطلح تصلب الشرايين بترجمة حرفية هو: penebalan/pengerasan pembuluh nadi وبالإضافة وجدت الباحثة تكافؤ هذا المصطلح في المعجم العصريّ بالمصطلحات البيولوجية والطبية الرسمية وهو: arteriosklerosis<sup>٨</sup> فترجمتها:

<sup>٦</sup> Atabik Ali, Al-'Ashry ..., ص ١٠٧٣.

<sup>٧</sup> Tim Pustaka Phoenix, KBBi Edisi Baru-cet. Kelima, hlm. 430

<sup>٨</sup> Atabik Ali, Al-'Ashry ..., ص ٤٩٦.

Di sisi lain, hal tersebut menguatkan pernyataan bahwa merokok dapat mendorong terjadinya arteriosklerosis.

٨. كما يحتاج قياس ضغط الدم إلى استخدام السماعة الطبية (ص ٢٨)

إذا نترجم مصطلح السماعة الطبية بترجمة حرفية هو: alat pendengaran dokter وبالإضافة وجدت الباحثة تكافؤ هذا المصطلح في المعجم العصريّ بالمصطلحات البيولوجية والطبية الرسمية وهو: <sup>٩</sup>stetoskop فترجمتها:

Mengukur tekanan darah juga perlu menggunakan stetoskop.

٩. مثل الشلل النصفى المؤقت ومع استمرار ارتفاع الضغط (ص ٣٥)

إذا نترجم مصطلح الشلل النصفى بترجمة حرفية هو: Kelumpuhan setengah badan وبالإضافة وجدت الباحثة تكافؤ هذا المصطلح في المعجم العصريّ بالمصطلحات البيولوجية والطبية الرسمية وهو: <sup>١٠</sup>hemiplegia فترجمتها:

... seperti hemiplegia yang sementara bersamaan dengan kenaikan tekanan darah secara terus-menerus.

١٠. أنها تؤدي لنقص البوتاسيوم بالجسم (ص ٤٠)

مصطلح البوتاسيوم يؤخذ من المصطلحات البيولوجية الأجنبية: potassium

<sup>٩</sup> Atabik Ali, Al-'Ashry ..., ص ١٠٨٤.

<sup>١٠</sup> Atabik Ali, Al-'Ashry ..., ص ١١٤٥.



البوتاسيوم هو معرّب في اللغة الأجنبية ومكتوب في المعجم العصريّ هو:  
potasium<sup>١١</sup>

Potassium هو الترجمة من اللفظ "البوتاسيوم" في اللغة الأجنبية في حين يستخدم  
kalium في اللغة الإندونيسية. كما مكتوب في القاموس الكبير اللغة الإندونيسية  
.kalium<sup>١٢</sup>

فترجمتها:

Lasix dapat menyebabkan kurangnya kalium dalam tubuh.

١١. بعد عمل رسم قلب مع المجهود (ص ٤٧)

وأما ترجمة الكلمتين اللتين تحتها خط ترجمة حرفية هي "gambaran jantung"  
نظرا إلى المجال الطبي هناك مصطلح خاص ليعبر تلك العبارة وهو  
"elektrokardiografi"

رسم القلب (elektrokardiografi) هو الفحص عن طريق تسجيل النشاط  
الكهربائي للقلب.<sup>١٣</sup>

فلذلك الترجمة المناسبة لتلك الجملة هي:

setelah melakukan upaya elektrokardiogram

١٢. حاول أن تكون نباتيا (ص ٤٨)

إذا نترجم مصطلح نباتيا بترجمة حرفية هو: orang yang hanya memakan sayuran  
saja

<sup>١١</sup> Atabik Ali, *Al-Ashry ...* ص ٣٦٥.

<sup>١٢</sup> Tim Pustaka Phoenix, *KBBI Edisi Baru-cet. Kelima*, hlm. ...

<sup>١٣</sup> Tim Pustaka Phoenix, *KBBI Edisi Baru-cet. Kelima*, hlm 216

وبالإضافة وجدت الباحثة تكافؤ هذا المصطلح في المعجم العصريّ بالمصطلحات

البيولوجية والطبية الرسمية وهو: <sup>١٤</sup>vegetarian

فترجمتها:

Cobalah untuk menjadi vegetarian!

١٣. بينما يعتقد اليابانيون أن هذا المفعول المسرطن يرجع إلى تناول الشاي الساخن جداً

(ص ٥٠)

من المعروف أن المسرطن هو zat penyebab kanker وفي حين المفعول هو efek

فترجمتها بترجمة حرفية هي efek karsinogen

وفي علم البيولوجية والطبية ذلك المصطلح معروف بـ "karsinogenik" المفعول

المسرطن (karsinogenik) هو التي تسبب السرطان<sup>١٥</sup>

فلذلك الترجمة المناسبة لتلك الجملة هي:

Sementara di Jepang percaya bahwa efek karsinogenik ini disebabkan oleh

mengonsumsi teh yang terlalu panas.

١٤. من الفوائد لهذا العشب أنه يساعد على إدرار البول (ص ٦٨)

إذا ترجم مصطلح إدرار البول بترجمة حرفية هو: melimpahnya air kencing

وبالإضافة وجدت الباحثة تكافؤ هذا المصطلح في المعجم العصريّ بالمصطلحات

البيولوجية والطبية الرسمية وهو: <sup>١٦</sup>diuresis

فترجمتها:

Manfaat medis dari herbal ini adalah membantu diuresis.

<sup>١٤</sup> Atabik Ali, Al-'Ashry ..., ص ١٨٨٧.

<sup>١٥</sup> Tim Pustaka Phoenix, *KBBI Edisi Baru-cet. Kelima*, hlm 418

<sup>١٦</sup> Atabik Ali, Al-'Ashry ..., ص ٦٥.

١٥. ويقاوم حدوث الجلطات الدموية الداخلية. (ص ٦٥)

إذا ترجمت المترجمة الكلمات "الجلطات الدموية الداخلية" بترجمة حرفية فصار معناها: pembekuan darah internal

ولكن في الحقيقية هناك مصطلح خاص ليعبر تلك العبارة وهو: emboli  
الجلطات الدموية الداخلية (emboli) هي حالة الانسداد في الشرايين لأنه تجلط الدم الصلبة<sup>١٧</sup>

فلذلك الترجمة المناسبة لتلك الجملة هي:

Mencegah terjadinya emboli

١٦. خفض ضغط الدم المرتفع عن طريق توسيع الأوعية الدموية (ص ٦٦)

إذا نترجم هذه الكلمات بترجمة حرفية هي: pelebaran pembuluh darah  
نظرا إلى المجال الطبي هناك مصطلح خاص ليعبر تلك العبارة وهو: vasodilasi  
توسيع الأوعية الدموية (Vasodilasi) هي تمتد أو توسع الأوعية الدموية.<sup>١٨</sup>  
فلذلك الترجمة المناسبة لتلك الجملة هي:

Membantu mengurangi tekanan darah yang tinggi dengan cara vasodilasi.

١٧. كما يقى من أمراض القلب والشرايين (ص ٧٣)

إذا نترجم هذه الكلمات بترجمة حرفية هي: Penyakit jantung dan pembuluh darah

نظرا إلى المجال الطبي هناك مصطلح خاص ليعبر تلك العبارة وهو kardiovaskular  
أمراض القلب والشرايين (kardiovaskular) هي التي تتعلق بالقلب والأوعية الدموية.

<sup>١٧</sup> Tim Pustaka Phoenix, *KBBI Edisi Baru-cet. Kelima*, hlm 219.

<sup>١٨</sup> Wildan Yatim, *Kamus Biologi*, (Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2003), hlm 882.

فلذلك الترجمة المناسبة لتلك الجملة هي:

Serta dapat melindungi terhadap penyakit kardiovaskular.

### ١٨. التهاب الأعصاب (ص ٨١)

إذا نترجم هذه الكلمات بترجمة حرفية هي: Radang urat saraf

نظرا إلى المجال الطبي هناك مصطلح خاص ليعبر تلك العبارة وهو: Neurotik  
التهاب الأعصاب (neurotik) هو هناك اضطرابات في الأعصاب أو في حالة من  
 العصاب.<sup>١٩</sup>

فلذلك الترجمة المناسبة لتلك العبارة هي: Neurotik

### ١٩. عدم تجلط الدم (ص ٨٢)

إذا ترجمت المترجمة الكلمات "عدم تجلط الدم" بترجمة حرفية فصار معناها  
 lambatnya pembekuan darah

ولكن في الحقيقية هناك مصطلح خاص ليعبر تلك العبارة وهو: hemofili  
عدم تجلط الدم (hemofili) هو مرض الذي يميل الدم للمريض إلى تجמיד بصعوبة  
 فلذلك سوف تتدفق باستمرار إذا أصيب المريض. (هذا الاضطراب وراثية عادة.<sup>٢٠</sup>  
 فلذلك الترجمة المناسبة لتلك العبارة هي: hemofili

<sup>١٩</sup> Tim Pustaka Phoenix, *KBBI Edisi Baru-cet. Kelima*, hlm 1002.

<sup>٢٠</sup> Tim Pustaka Phoenix, *KBBI Edisi Baru-cet. Kelima*, hlm 534.

## ٢. ترجمة المصطلحات البيولوجية والطبية الأجنبية.

وذلك حينما وجدنا معنى هذه المصطلحات في اللغة الأجنبية واللغة العلمية الرسمية في إندونيسي، كما يلي:

الترجمة الصحيحة	الترجمة الحرفية	الجملة	رقم الصفحة	رقم
Siklus tersebut dimulai dari jantung dan darah mengalir ke seluruh tubuh untuk menyalurkan makanan serta <u>oksigen</u> .	Siklus tersebut dimulai dari jantung dan darah mengalir ke seluruh tubuh untuk menyalurkan makanan serta <u>Oxygen</u> .	يبدأها من القلب ويزور خلالها كل خلايا الجسم ليمدّها بالغذاء والأكسجين.	٧	.١
Darah memulai siklus tersebut dengan melalui arteri besar yang keluar dari jantung yang disebut dengan (pembuluh) <u>aorta</u> .	Darah memulai siklus tersebut dengan melalui arteri besar yang keluar dari jantung yang disebut dengan (pembuluh) <u>Aorta</u> .	ويبدأ الدم هذه الدورة بالمرور داخل شريان كبير يخرج من القلب يسمى الشريان الأورطي	٧	.٢
... melalui saraf khusus yang dinamakan sistem <u>simpatetik</u> .	... melalui saraf khusus yang dinamakan sistem <u>Sympathetic</u> .	... من خلال جهاز خاص من الأعصاب يسمى الجهاز السمبتاوي	٨	.٣

sehingga mampu meningkatkan produksi dua <u>hormon</u> , yaitu hormon <u>adrenalin</u> dan <u>Noradrenalin</u> .	sehingga mampu meningkatkan produksi dua <u>hormone</u> , yaitu hormon <u>Adrenalin</u> dan <u>Noradrenalin</u> .	فيزداد إنتاج هرموني: الأدرينالين والنورادرينالين.	٩	.٤
Pembengkakan itu disebut dengan <u>Pheochromocy toma</u> .	Pembengkakan itu disebut dengan <u>Pheochromocy toma</u> .	ويسمى هذا الورم (فيو كروموسيتوما)	٩	.٥
Yang mana ginjal mengeluarkan senyawa kimia (enzim) yang dinamakan <u>renin</u> .	Yang mana ginjal mengeluarkan senyawa kimia (enzim) yang dinamakan <u>Renin</u> .	حيث يخرج من الكلية مادة كيميائية تسمى رينين	١٠	.٦
Enzim renin ini menyebabkan terjadinya perubahan-perubahan kimiawi yang menghasilkan keluarnya hormon dari arteri yang bernama <u>Angiostensin</u> .	Enzim renin ini menyebabkan terjadinya perubahan-perubahan kimiawi yang menghasilkan keluarnya hormon dari arteri yang bernama <u>Angiostensin</u> .	حدوث تغيرات كيميائية ينتج عنها خروج مادة قابضة للشرايين تسمى انجيوتنسين	١٠	.٧

Dan keluarnya hormon yang bernama <u>Aldosterone</u> .	Dan keluarnya hormon yang bernama <u>Aldosterone</u> .	وخروج هرمون <u>يسمى الدوستيرون</u>	١٠	.٨
Bagian luar kelenjar atau kulit kelenjar (korteks adrenal) menyekresikan hormon <u>kortison</u> beserta turunannya.	Bagian luar kelenjar atau kulit kelenjar (korteks adrenal) menyekresikan hormon <u>Kortison</u> beserta turunannya.	فهو يفرز <u>الكورتيزون</u> ومشتقاته	١٦	.٩
Ada kasus penyakit yang disebut sindrom <u>Cushing</u> .	Ada kasus penyakit yang disebut sindrom <u>Cushing</u> .	وهناك حالة مرضية تسمى متلازمة كوشنج	١٦	.١٠
ditemukan melalui penelitian oleh peneliti universitas Amerika bahwa kadar <u>kolesterol</u> akan meningkat pada beberapa siswa.	ditemukan melalui penelitian oleh peneliti universitas Amerika bahwa kadar <u>Cholesterol</u> akan meningkat pada beberapa siswa.	وجد من خلال دراسة قام بها الباحثون بإحدى الجامعات الأمريكية أن مستوى <u>الكوليستيرول</u> يرتفع عند بعض الطلاب	١٩	.١١

Pertama, <u>nikotin</u> menyebabkan peningkatan sekresi hormon adrenalin dan <i>Noradrenalin</i> dari kelenjar adrenal.	Pertama, <u>Nicotine</u> menyebabkan peningkatan sekresi hormon <i>Adrenalin</i> dan <i>Noradrenalin</i> dari kelenjar adrenal.	فأولا يؤدي النيكوتين إلى زيادة إفراز هرمون الأدرينالين والنورادرينالين من الغدة جار كلوية	٢٠	.١٢
nikotin pada rokok mengaktifkan bahan kimia yang disebut <i>Pitressin</i> .	nikotin pada rokok mengaktifkan bahan kimia yang disebut <i>Pitressin</i> .	خروج مادة كيميائية اسمها <u>بترسين</u>	٢١	.١٣
Sebagian besar tipe alat kontrasepsi mengandung hormon <u>estrogen</u> dan <u>progesteron</u> .	Sebagian besar tipe alat kontrasepsi mengandung hormon <u>Estrogen</u> dan <u>Progesteron</u> .	تحتوى معظم أنواع حبوب منع الحمل على هرموني : <u>الأستروجين</u> والبروجستيرون	٢١	.١٤
<i>Tinnitus</i>	<i>Tinnitus</i>	<u>وطنين الأذن</u>	٣٤	.١٥
<i>Aldomet</i>	<i>Aldomet</i>	<u>ألدوميت</u>	٣٩	.١٦
<i>Bernardin</i>	<i>Bernardin</i>	<u>برناردين</u>	٣٩	.١٧
<i>Tenoramin</i>	<i>Tenoramin</i>	<u>تينورامين</u>	٣٩	.١٨
<i>Catapres</i>	<i>Catapres</i>	<u>كاتابرس</u>	٣٩	.١٩
<i>Capozide</i>	<i>Capozide</i>	<u>كابوزيد</u>	٣٩	.٢٠



<i>Capoten</i>	<i>Capoten</i>	<u>كابوتين</u>	٣٩	.٢١
<i>Lasix</i>	<i>Lasix</i>	<u>لازكس</u>	٤٠	.٢٢
<i>Moduretic</i>	<i>Moduretic</i>	<u>موديوريتك</u>	٤٠	.٢٣
Konsumsi makanan yang kaya kalium dan <u>kalsium</u> .	Konsumsi makanan yang kaya kalium dan <u>Calcium</u> .	أقبل على تناول الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم والكالسيوم	٤٨	.٢٤
dengan manfaat zat <u>Tanin</u> yang ada di dalam teh.	dengan manfaat zat <u>Tanin</u> yang ada di dalam teh.	بفضل مادة <u>التانين</u> الموجودة به	٥٠	.٢٥
karena kulit apel kaya akan serat (zat <u>Pektin</u> ).	karena kulit apel kaya akan serat (zat <u>Pectin</u> ).	ذلك لأنه غني بالألياف (مادة البكتين)	٥٧	.٢٦
Ahli gizi saat ini menyarankan siapa pun (baik yang sehat maupun yang sakit) untuk lebih mengonsumsi biji-bijian, sayuran, dan buah-buahan, namun mengurangi konsumsi	Ahli gizi saat ini menyarankan siapa pun (baik yang sehat maupun yang sakit) untuk lebih mengonsumsi biji-bijian, sayuran, dan buah-buahan, namun mengurangi konsumsi	ينصح خبراء التغذية في الوقت الحالي بأن يزيد اعتماد الفرد على تناول الحبوب والخضراوات والفاكهة بينما يقل تناوله للبروتين الحيواني (اللحوم)	٥٧	.٢٧

<u>protein</u> hewani (daging).	<u>Protein</u> hewani (daging).			
Mengunyah bawang putih atau hanya menggigitnya juga diperlukan hingga zat <u>Allin</u> berubah menjadi zat <u>Allicin</u> .	Mengunyah bawang putih atau hanya menggigitnya juga diperlukan hingga zat <u>Allin</u> berubah menjadi zat <u>Allicin</u> .	كما يشترط مضغ الثوم أو مجرد خدشة بالأسنان حتى تتحول مادة الألين إلى مادة الأليسين	٦٠	.٢٨
makan bawang putih yang diformulasikan secara medis seperti <u>kapsul</u> , biji-bijian, dan minyak bawang putih dianggap jauh lebih sedikit manfaatnya daripada makan bawang putih dalam bentuk alami.	makan bawang putih yang diformulasikan secara medis seperti <u>Capsule</u> , biji-bijian, dan minyak bawang putih dianggap jauh lebih sedikit manfaatnya daripada makan bawang putih dalam bentuk alami.	تناول الثوم من خلال مستحضراته الطبية المختلفة كالكبسولات والحبوب وزيت الثوم يعتبر أقل فائدة بكثير عن تناول الثوم على صورته الطيبة.	٦١	.٢٩
Hal tersebut dikarenakan bawang merah mengandung senyawa <u>prostaglandin</u> .	Hal tersebut dikarenakan bawang merah mengandung senyawa <u>Prostaglandin</u> .	ويرجع ذلك لاحتوائه على مادة <u>بروستاجلاندين</u>	٦٣	.٣٠

saat ini ada penyajian dari rumput laut <u>Laminaria</u> .	saat ini ada penyajian dari rumput laut <u>Laminaria</u> .	فإنه يوجد حالياً مستحضر من عشب اللاميناريا	٦٥	.٣١
yang dikenal dengan nama <u>Kombu</u> .	yang dikenal dengan nama <u>Kombu</u> .	ويعرف باسم الكومبو	٦٥	.٣٢
Minyak atsiri mengandung dua senyawa kimia dasar: <u>Apiol</u> dan <u>Myristicin</u> .	Minyak atsiri mengandung dua senyawa kimia dasar: <u>Apiol</u> dan <u>Myristicin</u> .	وهذا الزيت يحتوي على مادتين كيميائيتين أساسيتين هما: الأيول وميريستيسين	٧٠	.٣٣
Peterseli juga mengandung <u>klorofil</u> .	Peterseli juga mengandung <u>Chlorophyl</u> .	كما يحتوي المقدونس على مادة الكلوروفيل	٧٠	.٣٤
Tumbuhan <u>Valerian</u> mengandung senyawa kimia yang memiliki efek menenangkan yang disebut <u>Valepotriates</u> .	Tumbuhan <u>Valerian</u> mengandung senyawa kimia yang memiliki efek menenangkan yang disebut <u>Valepotriates</u> .	يحتوي نبات الواليريانة على كيمائيات لها أثر مهدئ تسمى فاليبوترايتس.	٧٣	.٣٥
Dikatakan bahwa <u>Valerian</u> adalah kelompok yang	Dikatakan bahwa <u>Valerian</u> adalah kelompok yang	إنها من نفس مرتبة مجموعة بينروديازيبينز	٧٣	.٣٦

sejenis dengan <u>Benzodiazepinez.</u>	sejenis dengan <u>Benzodiazepines.</u>			
<i>Benzodiazepines</i> yang paling dikenal adalah <u>Valium (valinil).</u>	<i>Benzodiazepines</i> yang paling dikenal adalah <u>Valium (valinil).</u>	بينزوديازيبينز والتي من أشهرها دواء الفاليوم (الفالينيل) المعروف	٧٣	.٣٧
mirip dengan efek dari <u>Nitrogen mustard.</u>	mirip dengan efek dari <u>Nitrogen mustard.</u>	يشبه مفعول مادة نيتروجين موستارد	٧٤	.٣٨
Itu karena lemon mengandung <u>vitamin C.</u>	Itu karena lemon mengandung <u>vitamine C.</u>	ذلك لاحتوائه على نسبة مرتفعة من فيتامين <ج>	٧٥	.٣٩
Sakit <u>beri-beri</u>	Sakit <u>beri-beri</u>	مرض البرى برى	٨١	.٤٠
Penyakit <u>Pellagra</u>	Penyakit <u>Pellagra</u>	مرض البلاجرا	٨٢	.٤١
Fosfor	<i>Phosphor</i>	<u>الفوسفور</u>	٨٣	.٤٢
Magnesium	<i>Magnesium</i>	الماغنيسيوم	٨٤	.٤٣
Kaporit	<i>Kaporit</i>	<u>الكبريت</u>	٨٤	.٤٤
Yodium	<i>Yodium</i>	<u>اليود</u>	٨٤	.٤٥
Klorin	<i>Chlorine</i>	<u>الكلور</u>	٨٤	.٤٦
Seng	<i>Zinc</i>	<u>الزنك</u>	٨٤	.٤٧
Kobalt	<i>Cobalt</i>	<u>الكوبالت</u>	٨٤	.٤٨

الشرح:

١. يبدؤها من القلب ويزور خلالها كل خلايا الجسم ليمنحها بالغذاء والأكسجين. (ص

(٧

الكلمة التي تحتها خط مصطلح البيولوجية والطبية مأخوذ من اللغة الأجنبية وهي "Oxygen" فلذلك طريقة ترجمة ذلك المصطلح هي بنفسه الكلمة في اللغة الأجنبية

وهي:

Siklus tersebut dimulai dari jantung dan darah mengalir ke seluruh tubuh untuk menyalurkan makanan serta oksigen.

٢. فيزداد إنتاج هرموني: الأدرينالين والنورادرينالين. (ص ٩)

تلك الأسماء التي تحتها خط من الأسماء المعربات من اللغة الأجنبية وهي:

*Hormone, Adrenalin, & Noradrenalin*

فلذلك طريقة ترجمة تلك المصطلحات هي بنفسه الكلمة في اللغة الأجنبية وهي:

sehingga mampu meningkatkan produksi dua hormon, yaitu hormon adrenalin dan Noradrenalin.

٣. وجد من خلال دراسة قام بها الباحثون بإحدى الجامعات الأمريكية أن مستوى

الكوليستيرول يرتفع عند بعض الطلاب (ص ١٩)

الكلمة التي تحتها خط مصطلح البيولوجية والطبية مأخوذ من اللغة الأجنبية وهي:

*Cholesterol*

فلذلك طريقة ترجمة ذلك المصطلح هي بنفسه الكلمة في اللغة الأجنبية وهي:

ditemukan melalui penelitian oleh peneliti universitas Amerika bahwa kadar kolesterol akan meningkat pada beberapa siswa.

٤. تحتوي معظم أنواع حبوب منع الحمل على هرموني: الاستروجين و البروجستيرون (ص ٢١)

هذان المصطلحان يؤخذان من المصطلحات البيولوجية والطبية: *Estrogen & Progesteron*

فطريقة لترجمة هتين الكلمتين هي بإرجاعها إلى المصطلحات الأصلية وهي:

Sebagian besar tipe alat kontrasepsi mengandung hormon estrogen dan progesteron.

٥. ذلك لأنه غني بالألياف (مادة البكتين). (ص ٥٧)

الكلمة التي تحتها خط مصطلح البيولوجية مأخوذ من اللغة الأجنبية وهي: *Pectin* فلذلك طريقة ترجمة ذلك المصطلح هي بنفس الكلمة في اللغة الأجنبية وهي:

karena kulit apel kaya akan serat (zat Pektin).

٦. ينصح خبراء التغذية في الوقت الحالي بأن يزيد اعتماد الفرد على تناول الحبوب

والخضراوات والفاكهة بينما يقل تناوله للبروتين الحيواني. (ص ٥٧)

الكلمة التي تحتها خط مصطلح البيولوجية والطبية مأخوذ من اللغة الأجنبية وهي:

*Protein*

فلذلك طريقة ترجمة ذلك المصطلح هي بنفس الكلمة في اللغة الأجنبية وهي:

Ahli gizi saat ini menyarankan siapa pun (baik yang sehat maupun yang sakit) untuk lebih mengonsumsi biji-bijian, sayuran, dan buah-buahan, namun mengurangi konsumsi protein hewani (daging).

٧. كما يحتوى المقدونس على مادة الكلوروفيل (ص ٧٠)  
الكلمة التي تحتها خط مصطلح البيولوجية مأخوذ من اللغة الأجنبية وهي:

Chlorophyl

فلذلك طريقة ترجمة ذلك المصطلح هي بنفس الكلمة في اللغة الأجنبية وهي:

Peterseli juga mengandung klorofil.

