

# **LADY FINGER SEBAGAI TERAPI KOMPLEMENTER PENURUN KADAR KOLESTEROL TUBUH**

**Penulis :**

Nasrul Hadi Purwanto

**Penerbit :**

Dian Husada Press

# **LADY FINGER SEBAGAI TERAPI KOMPLEMENTER PENURUN KADAR KOLESTEROL TUBUH**

**ISBN :**

Penulis : Nasrul Hadi Purwanto  
Editor : Eko Agus Cahyono  
Halaman : 91 halaman  
Ukuran : 175 x 230 mm  
Penerbit : Dian Husada Press  
Alamat : Jl. Raya Gemekan No.77, Desa Gemekan, Kecamatan  
Sooko, Kabupaten Mojokerto, Jawa Timur, Indonesia  
Telp/Fax : 0321-327770  
Email : dianhusadapress@gmail.com  
Tahun Terbit : 2022

## **HAK CIPTA DILINDUNGI UNDANG-UNDANG**

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit. Ketentuan pidana sanksi pelanggaran Pasal 72 Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2002 tentang Hak Cipta :

1. Barangsiapa dengan sengaja dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 ayat (1) atau Pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp 1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah)
2. Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu Ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT atas berkah dan rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan monograph dengan judul Lady Finger Sebagai Terapi Komplementer Penurun Kadar Kolesterol Tubuh

Hiperkolesterolemia atau peningkatan kadar kolesterol dalam darah diatas batas normal merupakan salah satu jenis PTM (penyakit tidak menular) yang mulai banyak dialami oleh masyarakat di dunia termasuk di Indonesia. Peningkatan kadar asam urat dalam darah yang tidak terkendali akan memunculkan respon nyeri atau rasa tidak nyaman kepada penderitanya. Tatalaksana farmakologi untuk menurunkan nyeri akibat peningkatan kadar kolesterol dalam darah seharusnya sesuai dengan advice dari dokter atau tenaga kesehatan yang kompeten di bidangnya. Namun fakta dilapangan menunjukkan bahwasanya penderita hiperkolesterolemia seringkali mengkonsumsi obat pereda nyeri asam urat yang dijual secara bebas tanpa melakukan konsultasi terlebih dahulu dengan dari dokter atau tenaga kesehatan yang kompeten. Hal ini secara tidak langsung akan menjadi suatu pembiasaan bagi penderita hiperkolesterolemia untuk mengatasi nyeri yang dialami dengan cara mengkonsumsi obat-obatan tertentu. Konsumsi jenis obat-obatan tertentu dalam jangka waktu panjang dan tanpa pengawasan dari dokter atau tenaga kesehatan yang kompeten, berpotensi menimbulkan gangguan kesehatan lain atau setidaknya menimbulkan ketergantungan obat pada penderita itu sendiri. Salah satu metode komplementer yang dikembangkan untuk mengatasi kejadian hiperkolesterolemia atau peningkatan kadar kolesterol dalam darah diatas batas normal adalah dengan mengkonsumsi tanaman okra. Metode konsumsi okra dapat dilakukan dengan cara dimasak bersama dengan makanan lain, dimakan secara langsung, dijadikan tepung okra atau metode pengolahan lainnya yang merupakan diversifikasi dari okra. Selain akan mendapatkan sensasi pengobatan baru, penderita hiperkolesterolemia juga akan mendapatkan manfaat akibat mengkonsumsi okra secara rutin. Mekanisme kerja dari okra atau manfaat dari mengkonsumsi okra memang tidak bisa dirasakan secara langsung oleh penderita hiperkolesterolemia. Hal ini dikarenakan terapi komplementer konsumsi okra membutuhkan waktu yang relatif lebih panjang dibandingkan dengan mengkonsumsi obat anti asam urat yang dijual secara

bebas di pasaran. Namun dampak akibat mengkonsumsi okra sebagai terapi komplementer dalam mengatasi hiperkolesterolemia atau peningkatan kadar kolesterol dalam darah diatas batas normal, selain penderita dapat mengontrol kadar asam urat dalam darah, penderita juga akan mendapatkan manfaat lain akibat kandungan nutrisi yang terkandung dalam okra itu sendiri

Konsumsi okra telah dibuktikan secara klinis baik oleh para ahli maupun para peneliti. Para ahli dan peneliti telah mengkaji secara klinis dan telah diuji baik melalui hewan coba dan manusia. Hasil yang didapatkan membuktikan bahwa okra dapat dimanfaatkan sebagai salah satu jenis terapi komplementer guna mengatasi hiperkolesterolemia atau peningkatan kadar kolesterol dalam darah diatas batas normal. Untuk mendapatkan hasil yang optimal dari mengkonsumsi okra, penderita hiperkolesterolemia harus secara rutin mengkonsumsi okra dengan metode pengolahannya yang beragam. Selain itu penderita hiperkolesterolemia juga harus secara rutin melakukan pemeriksaan kesehatan di fasilitas pelayanan kesehatan terdekat guna memantau kondisi kadar asam urat dalam darah yang dimiliki. Penerapan pola hidup sehat akan membantu penderita hiperkolesterolemia dalam mengatasi peningkatan kadar asam urat dalam darah diatas batas normal.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa monograph ini masih jauh dari dapat dikatakan sempurna. Kritikan dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan guna penyempurnaan buku ini dan penyempurnaan karya penulis selanjutnya

Sidoarjo, Agustus 2022  
penulis

## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL DAN GAMBAR	viii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Penyakit Tidak Menular	1
B. Data Penyakit Tidak Menular Di Indonesia	3
C. Kebijakan Di Indonesia Terkait Penyakit Tidak Menular	4
BAB 2 KOLESTEROL DALAM DARAH	8
A. Definisi Kolesterol	8
B. Fungsi Kolesterol	8
C. Metabolisme Kolesterol Dalam Tubuh	9
D. Mekanisme Fungsi dan Jenis Kolesterol	10
E. Faktor Penyebab Meningkatnya Kolesterol Di Dalam Darah	15
F. Metode Pemeriksaan Kadar Kolesterol Dalam Darah	19
G. Jenis Alat Untuk Memeriksa Kadar Kolesterol Dalam Darah	20
H. Pemeriksaan Kadar Kolesterol Dalam Darah	21
BAB 3 HIPERKOLESTEROLEMIA	22
A. Definisi Hiperkolesterolemia	22
B. Klasifikasi Dislipidemia	23
C. Faktor Yang Mempengaruhi Hiperkolesterolemia	24
D. Gejala Kolesterol Tinggi (Hiperkolesterolemia)	25
E. Komplikasi Akibat Hiperkolesterolemia	26
F. Metabolisme Kolesterol	27
G. Etiologi Hiperkolesterolemia	29
H. Mekanisme Hiperkolesterolemia	29
I. Pengobatan Hiperkolesterolemia	32
BAB 4 OBAT TRADISIONAL	33
A. Definisi Obat Tradisional	33
B. Istilah Dalam Obat Tradisional	34
C. Kriteria Jenis Herbal	36
D. Peraturan Perundang-undangan dalam Obat Tradisional	44

E. Pengembangan Obat Tradisional atau Obat Bahan Alam Indonesia	45
BAB 5 TANAMAN OKRA	55
A. Pengantar	55
B. Klasifikasi dan Morfologi Okra	55
C. Kandungan Buah Okra	58
D. Manfaat Okra Untuk Kesehatan	61
E. Efek Samping Penggunaan Okra	64
F. Pengolahan Okra Untuk Pengobatan	65
BAB 6 EFEKTIVITAS OKRA UNTUK MENURUNKAN KADAR KOLESTEROL DALAM DARAH	66
A. Infusa Okra Untuk Hiperkolesterolemia	66
B. Tepung Okra Untuk Hiperkolesterolemia	68
C. Rebusan Okra Untuk Hiperkolesterolemia	71
DAFTAR PUSTAKA	78
TENTANG PENULIS	83

## DAFTAR TABEL DAN GAMBAR

### Daftar Tabel

Tabel 5.1. Komposisi per 100 g Okra .....	58
---	----

### Daftar Gambar

Gambar 4.1. Sediaan obat tradisional.....	33
Gambar 4.2. Logo Jamu, Obat herbal terstandar dan fitofarmaka .....	36
Gambar 5.1. Kiri tanaman okra hijau dan kanan tanaman okra merah (Abelmoschus esculantus) (Axe, 2009).....	57
Gambar 5.2. Daun okra (1), Bunga Okra (2), Buah Okra (3), Batang Okra (4) (Raditya, 2017) .....	58