

BUKU KESEHATAN AIR REBUSAN DAUN SALAM UNTUK MENURUNKAN KOLESTEROL

**Widiyono
Atik Aryani
Vitri Dyah Herawati**

Buku Kesehatan Air Rebusan Daun Salam Untuk Menurunkan Kolesterol

Ditulis oleh: Widiyono, Atik Aryani, Vitri Dyah Herawati

ISBN: 978-623-6541-12-8

Desain Sampul : Chakra Brahmanda Lentera

Layout : Chakra Brahmanda Lentera

Diterbitkan oleh Penerbit **Chakra Brahmanda Lentera**

Lembaga Chakra Brahmanda Lentera
Perum Kwadungan Permai Blok A No. 45-46
Kecamatan Ngasem, Kabupaten Kediri.
Email: ceocandle@gmail.com

Cetakan Pertama, Agustus 2020

Hak Cipta dilindungi Undang-undang. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apa pun, baik secara elektronik maupun mekanik, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan menggunakan sistem penyimpanan lainnya, tanpa izin tertulis dari Penerbit.

Dicetak di Republik Indonesia

KATA PENGANTAR

Dewasa ini umur harapan hidup usia lanjut di beberapa negara telah meningkat, terutama di negara-negara maju telah bertambah panjang sehingga warga yang berusia lebih dari 65 tahun juga semakin bertambah. Tanda-tanda masa tua disertai dengan adanya kemunduran-kemunduran kemampuan kerja panca indera, gangguan fungsi alat-alat tubuh, perubahan psikologi serta adanya berbagai penyakit yang muncul.

Penyakit pada lansia berbeda dengan penyakit pada usia dewasa atau muda, ketika masih muda tubuh masih memiliki cadangan sehingga organ masih memberikan reaksi toleransi untuk mengatasi kelainan yang terjadi. Sebaliknya, pada lansia kemampuan toleransi sudah berkurang, terlihat gejala yang berat sehingga memerlukan penanganan khusus.

Bertambahnya usia membuat kesehatan menurun sedikit demi sedikit. Kadar kolestrol total akan meningkat secara bertahap seiring dengan bertambahnya usia. Kolesterol yang terkandung didalam darah hanya seperempat yang berasal dari sari makanan yang diserap oleh saluran pencernaan, kemudian sisanya akan diproduksi olehtubuh melalui sel-sel hati. Ketika dicerna didalam usus, lemak yangterdapat dalam makanan akan diuraikan menjadi kolesterol, *trigliserida*, *fosfolipid*, dan asam lemak bebas.

Daun salam (*Eugenia polyantha* Wight) yang biasa dimanfaatkan oleh masyarakat Indonesia sebagai pelengkap bumbu dapur juga mempunyai khasiat sebagai obat. Dalam pengobatan, daun salam digunakan untuk pengobatan kolesterol tinggi, kencing manis (*diabetes mellitus*), tekanan darah tinggi (*hipertensi*), sakit maag (*gastritis*), diare dan kandungan kimianya mempunyai aktivitas sebagai obat untuk menurunkan kolesterol.

Daun salam berkhasiat untuk menurunkan kadar kolesterol, senyawa yang terkandung dalam daun salam yaitu senyawa eugenol, metil kavikol, sitral, anti jamur, anti bakteri, flavonoid, tanin, vitamin A, B kompleks, C, dan minyak atsiri. Efek antioksidan yang lain adalah kemampuan menghambat oksidasi LDL yang bertanggung jawab pada atherosclerosis. Salah satu kelainan yang disebabkan oleh *diabetes mellitus* yaitu adanya kelainan metabolisme lemak yang berakibat meningkatnya asam lemak bebas dalam darah.

Dalam buku ini menjelaskan proses membuat rebusan daun salam yang berguna untuk menurunkan kadar kolesterol. Buku ini sangat mudah dipahami dengan adanya contoh, dengan kata-kata yang mudah dipahami serta mudah diaplikasikan di rumah

Pada kesempatan ini kami menyampaikan banyak-banyak terima kasih kepada Kemenristek DIKTI untuk dana hibah dosen pemula, Rektor dan WR II USS, LPPM, yang telah memberikan dukungan finansial serta

dorongan untuk dapat menyelesaikan buku ini. Kami menyadari bahwa buku yang telah tersusun ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu kami sangat mengharapkan saran-saran untuk penyempurnaan.

Penulis

DAFTAR ISI

Bagian 1. Apa itu kolesterol?	1
Bagian 2. Hiperkolesterol pada lansia.....	9
Bagian 3. Terapi komplementer untuk hiperkolesterol	16
Bagian 4. Komplementer herbal daun salam.....	21
Bagian 5. Manfaat daun salam untuk hiperkolesterol	26
Bagian 6. Resep rebusan daun salam	38
Bagian 7. Penelitian-penelitian daun salam untuk mengatasi masalah kesehatan.....	41

Daftar Pustaka