

**MODUL AJAR**  
**FORMULASI DAN TERAPI HERBAL SEDIAAN ORAL**  
**“INTEGRASI TRADISIONAL, SAINTIFIK, DAN TCM”**



Disusun oleh

Dr. apt. lailla Affianti Fauzi, S.Farm. M.Biomed

PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN PENGOBATAN TRADISIONAL INDONESIA

FAKULTAS VOKASI

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2026

## DAFTAR ISI

<b>DAFTAR ISI</b> .....	2
<b>UNIT 1</b> .....	5
<b>KAJIAN HERBAL BERDASARKAN SISTEM ORGAN</b> .....	5
A. Sistem respirasi.....	5
B. Sistem pencernaan.....	12
C. Sistem pada kantung empedu dan pemecahan lemak/ obesitas .....	19
D. Sistem pada reproduksi dan vitalitas .....	23
E. Gangguan pada energi, darah dan eksternal lain.....	28
F. Sistem ginjal - kandung kemih .....	37
<b>UNIT 2</b> .....	43
<b>KAJIAN HERBAL INDONESIA PADA KASUS GANGGUAN SINDROM TCM</b> .....	43
A. Gangguan pada Liver dan Kandung Empedu .....	43
B. Gangguan pada Limpa dan Lambung .....	44
C. Gangguan pada Jantung dan Usus Kecil .....	45
D. Gangguan pada Paru dan Usus Besar .....	46
E. Gangguan pada Ginjal dan Kandung Kemih.....	48
F. Gangguan pada Reproduksi.....	49
G. Gangguan pada Energi, Qi, Darah, dan Lainnya.....	50

## **Deskripsi Mata Kuliah**

**Formulasi dan Terapi Herbal Sediaan Oral** Mata kuliah ini membahas prinsip formulasi, penggunaan, dan terapi herbal berbasis sediaan oral dalam pengobatan tradisional Indonesia. Mahasiswa mempelajari pemilihan simplisia berdasarkan indikasi klinis pada berbagai sistem organ, dosis, manfaat, cara pembuatan (rebusan, seduhan), kontraindikasi, efek samping, serta interaksi obat. Integrasi konsep FROTI dengan sindrom TCM (Maciocia dan KMK) ditekankan. Mata kuliah dilengkapi praktikum laboratorium (14 pertemuan) yang melatih pembuatan ramuan tradisional dari modul serta ramuan saintifik berbasis bukti ilmiah (dari program Sainifikasi Jamu Kemenkes RI/B2P2TOOT, seperti untuk diabetes, hipertensi, asam urat, dll.). Penekanan pada penggunaan rasional, aman, berbasis bukti empiris-ilmiah, serta batasan sebagai terapi komplementer.

## **Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)**

### **1. Sikap**

Menunjukkan sikap bertanggung jawab, etis, dan hati-hati dalam merumuskan serta mempraktikkan terapi herbal oral, dengan memprioritaskan keselamatan pasien, kearifan lokal, dan batasan sebagai pengobatan komplementer.

### **2. Pengetahuan**

- Menjelaskan klasifikasi herbal oral berdasarkan sistem organ, nama latin, dosis, manfaat, cara pembuatan, kontraindikasi, efek samping, interaksi, serta integrasi FROTI-TCM.
- Mengidentifikasi perbedaan ramuan tradisional dan saintifik, termasuk bukti ilmiah dari program Sainifikasi Jamu (Kemenkes/B2P2TOOT).

### **3. Keterampilan Umum**

Menganalisis kasus klinis sederhana untuk memilih dan merancang formulasi herbal oral yang tepat, aman, dan rasional.

### **4. Keterampilan Khusus**

- Mempraktikkan pembuatan sediaan oral herbal (rebusan/seduhan) secara akurat, higienis, dan aman di laboratorium, termasuk pengukuran dosis, evaluasi kualitas (warna, rasa, aroma), serta dokumentasi proses.

- Memberikan edukasi pasien tentang penggunaan ramuan oral (tradisional dan saintifik), termasuk peringatan untuk kelompok rentan.
- Mengintegrasikan pendekatan holistik (modern + TCM/FROTI + bukti saintifik) dalam pengambilan keputusan terapi, serta mengenali kapan merujuk ke profesional kesehatan.

## UNIT 1

### KAJIAN HERBAL BERDASARKAN SISTEM ORGAN

#### A. Sistem respirasi

##### Pengertian

Gangguan pada sistem respirasi seperti batuk, selesma, dan sakit tenggorokan merupakan keluhan umum yang sering ditangani dengan herbal oral dalam pengobatan tradisional Indonesia. Dalam modul ini, tabel respirasi menyajikan simplisia utama seperti jahe, kencur, temulawak, sambiloto, dan kunyit yang memiliki khasiat antitusif, ekspektoran, antivirus, serta antiinflamasi. Pendekatan ini selaras dengan konsep tcm seperti defisiensi qi paru, serangan angin dingin/panas, atau panas paru, dengan penekanan pada dosis aman, kontraindikasi (terutama pada kehamilan dan penggunaan antikoagulan), serta integrasi sebagai terapi suportif komplementer.

Tabel 1. Tabel sistem respirasi: simplisia herbal oral untuk gangguan saluran pernapasan

Indikasi	Herbal	Nama latin	Bagian tanaman	Dosis	Manfaat	Cara pembuatan/penggunaan	Kontraindikasi / larangan	Interaksi	Efek samping
Batuk berdahak	Timi	<i>Thymus vulgaris</i> (l.)	Herba segar	4 × 20 g herba/hari	Ekspektoran (batuk berdahak)	Direbus dengan 2 gelas air sampai setengahnya, dinginkan, saring, diminum sekaligus	Kehamilan dan menyusui; alergi serbuk bunga dan seledri	Belum dilaporkan	Belum dilaporkan

Indikasi	Herbal	Nama latin	Bagian tanaman	Dosis	Manfaat	Cara pembuatan/penggunaan	Kontraindikasi / larangan	Interaksi	Efek samping
Batuk berdahak	Akar manis	<i>Glycyrrhiza glabra</i> linn.	Akar	1 × 10 g akar/hari	Ekspektoran, antiinflamasi	Direbus dalam 3 gelas air hingga menjadi 1 gelas, dinginkan, saring, diminum sekaligus	Kehamilan, menyusui, gangguan jantung, hipertensi	Digoksin	Dosis tinggi (>50 g/hari) dalam jangka panjang dapat menyebabkan retensi cairan, hipertensi, obesitas, gangguan jantung dan ginjal
Batuk berdahak	Adas	<i>Foeniculum vulgare</i> mill.	Buah	2 × 3-7 g buah/hari	Ekspektoran, karminatif	Dihaluskan, diseduh dengan 1 cangkir air mendidih, diamkan, saring, diminum hangat	Bayi dan anak dengan spasme laring/sesak napas	Belum dilaporkan	Mual, muntah, alergi kulit

Indikasi	Herbal	Nama latin	Bagian tanaman	Dosis	Manfaat	Cara pembuatan/penggunaan	Kontraindikasi / larangan	Interaksi	Efek samping
Batuk berdahak	Saga	<i>Abrus precatorius</i> L.	Daun	3 × 5 g daun/hari	Ekspektoran, antitusif	Direbus dengan 2 gelas air hingga setengahnya, dinginkan, saring, diminum sekaligus	Gangguan jantung	Hati-hati pada pasien jantung dan pengguna diuretik	Penggunaan berlebihan atau jangka panjang dapat menyebabkan edema dan hipertensi
Sakit tenggorokan	Pipermin	<i>Mentha piperita</i> (L.)	Daun	3 × 1-3 g daun per hari	Mengatasi sakit tenggorokan, antiseptik mulut, gigi, dan gusi	Daun direbus dengan 2 gelas air hingga tersisa 1 gelas, didinginkan, disaring, diminum sekaligus	Wanita hamil, bayi, anak-anak, penderita jantung, batu empedu, alergi	Penggunaan minyak peppermint berlebihan dapat menyebabkan sakit kepala, pusing, mual, sensasi terbakar, tremor; dosis besar	Belum dilaporkan

Indikasi	Herbal	Nama latin	Bagian tanaman	Dosis	Manfaat	Cara pembuatan/penggunaan	Kontraindikasi / larangan	Interaksi	Efek samping
								berpotensi menyebabkan kerusakan otak, kejang, dan kelemahan otot	
Sakit tenggorokan	Sirih	<i>Piper betle</i> l.	Daun segar	3 × 2 daun per hari (kumur)	Antiseptik mulut dan tenggorokan	Daun dihaluskan, ditambah ½ cangkir air mendidih, didiamkan hingga hangat, disaring, digunakan untuk berkumur selama ±1 menit	Belum dilaporkan	Penggunaan berlebihan dapat mempengaruhi kesehatan gusi, email gigi, dan mukosa mulut	Biji pinang, lemon
Selesma (common cold)	Sambiloto	<i>Andrographis paniculata</i> (burm. F.) Nees	Herba	3 × 1-2 g herba per hari	Mengurangi gejala selesma, imunomodulator	Herba dikeringkan dan dihaluskan menjadi serbuk, diseduh dengan air mendidih, disaring dan diminum selagi hangat	Kehamilan, menyusui, anak-anak, alergi	Air perasan dapat menyebabkan bengkak pada mata	Isoniazid (inh), obat jantung, obat pengencer darah, obat antidiabet

Indikasi	Herbal	Nama latin	Bagian tanaman	Dosis	Manfaat	Cara pembuatan/penggunaan	Kontraindikasi / larangan	Interaksi	Efek samping
									es, daun salam
Selesma (common cold)	Jahe merah	<i>Zingiber officinale</i> rosc. Var. <i>Rubrum</i>	Rimpang segar	3 × 1 sendok teh per hari selama ≥3 hari	Meredakan gejala selesma, antiinflamasi, ekspektoran	Tiga rimpang jahe merah dikupas dan diperas, sari diminum selagi hangat	Kehamilan, anak < 2 tahun	Dosis >6 g dapat menyebabkan iritasi atau borok lambung; berpotensi menggugurkan kandungan	Obat pengencer darah, obat penurun kolesterol

\*selesma : infeksi virus ringan pada saluran pernapasan atas (hidung dan tenggorokan) yang menyebabkan bersin, hidung tersumbat, batuk, dan sakit tenggorokan

Batuk berdahak dalam traditional chinese medicine (tcm) sering dikaitkan dengan sindrom seperti akumulasi phlegm-dampness di paru-paru, phlegm-heat, defisiensi qi paru-paru yang menyebabkan produksi phlegm berlebih, atau invasi wind-cold/wind-heat yang menghasilkan dahak. Herbal-herbal dari tabel, meskipun berasal dari tradisi herbal barat atau indonesia, dapat dihubungkan dengan pola sindrom tcm berdasarkan sifat farmakologisnya seperti menghangatkan, mengusir phlegm, atau menonify qi. Analisis ini didasarkan pada data ilmiah yang menunjukkan kesamaan penggunaan dalam tcm untuk kondisi respiratory seperti batuk produktif.

Timi (*thymus vulgaris*): dalam tcm, thyme dianalogikan dengan herba yang menghangatkan paru-paru dan mengusir phlegm-dampness, mirip dengan pola sindrom wind-cold invading the lungs yang menyebabkan batuk berdahak dengan dahak tipis putih. Sifat ekspektoran thyme membantu membersihkan mucus berlebih pada kondisi seperti bronchitis kronis atau infeksi saluran napas atas, yang sesuai dengan sindrom phlegm accumulation due to spleen deficiency. Studi menunjukkan thyme efektif

untuk productive cough dengan efek antimikroba dan anti-inflamasi, mendukung penggunaannya dalam pola phlegm-heat. (sutovska et al., 2024). (herbal reality, n.d.). (family tree acupuncture, n.d.).

Akar manis (*glycyrrhiza glabra*): ini adalah gan cao dalam tcm, yang secara langsung digunakan untuk sindrom batuk berdahak terkait defisiensi lung qi atau phlegm-heat, karena sifatnya yang moistens the lungs, resolves phlegm, dan stops cough. Gan cao harmonisasi formula tcm untuk mengatasi excessive phlegm pada asthma atau bronchitis, sesuai dengan pola spleen qi deficiency yang menghasilkan dampness berubah menjadi phlegm. Efek antitussive dan expectorantnya mendukung penggunaan pada productive cough dengan inflamasi. (mao et al., 2013). (pastor et al., 2021). (kuang et al., 2018).

Adas (*foeniculum vulgare*): dikenal sebagai xiao hui xiang dalam tcm, adas menghangatkan interior, expels phlegm, dan spreads liver qi, cocok untuk sindrom cold-phlegm in the lungs atau liver qi stagnation affecting the respiratory system, yang menyebabkan batuk berdahak dengan dahak tipis putih atau sesak dada. Sifat ekspektoran dan karminatifnya membantu mengeluarkan mucus pada productive cough terkait infeksi atau dampness. (herbal reality, n.d.). (badgujar et al., 2014). (white rabbit institute of healing, n.d.).

Saga (*abrus precatorius*): meskipun kurang umum di tcm, saga dihubungkan dengan herba yang resolves phlegm dan expectorant, mirip sindrom phlegm-dampness atau chronic bronchitis due to lung deficiency, di mana batuk berdahak kronis terjadi. Penggunaan tradisional untuk cough dan pneumonia menunjukkan potensi untuk mengatasi akumulasi phlegm pada pola spleen dampness transforming into phlegm. (mukherjee et al., 2025). (sinha et al., 2019). (cirmi et al., 2016).

Berdasarkan indikasi utama sakit tenggorokan (sore throat / yan hou tong atau hou tong). Dalam tcm, sakit tenggorokan biasanya termasuk dalam kategori yan hou bing atau hou bi, sering disebabkan oleh pola wind-heat invading the lung (angin-panas menyerang paru), wind-heat exterior syndrome (sindrom eksterior angin-panas), lung heat atau phlegm-heat obstructing the throat (dahak-panas menghalangi tenggorokan), serta pola internal seperti yin deficiency with dryness (kekurangan yin dengan kekeringan) yang menyebabkan tenggorokan kering, nyeri, atau radang.

Peppermint (*mentha piperita* / bo he dalam tcm): peppermint bersifat pedas, aromatik, dan dingin (pungent, aromatic, cool), masuk ke meridian lung dan liver. Ia berfungsi untuk melepaskan exterior (release the exterior), menghilangkan wind-heat (disperse wind-heat), membersihkan kepala dan mata (clear the head and eyes), serta menguntungkan dan menenangkan tenggorokan (benefit and soothe the throat). Peppermint sangat relevan untuk sindrom wind-heat invasion atau wind-heat attacking the lung (angin-panas menyerang paru), yang menyebabkan gejala sakit tenggorokan akut, demam ringan, sakit kepala, batuk dengan dahak kuning, mata merah, serta pilek awal. Bo he membantu mengeluarkan patogen eksterior melalui keringat, meredakan inflamasi dan pembengkakan tenggorokan, serta membersihkan panas di upper jiao. Dalam tcm, ia sering menjadi komponen utama dalam

formula seperti yin qiao san untuk tahap awal infeksi wind-heat dengan gejala sore throat, batuk, dan demam (american dragon, n.d.; white rabbit institute of healing, n.d.; pmc on chinese medicinal herbs for sore throat, 2024).

Sirih (*piper betle* L. / tidak memiliki nama tcm standar langsung; sering digunakan dalam pengobatan tradisional asia tenggara dan folk medicine, mirip dengan herbal pedas-hangat seperti untuk clear heat toxin): sirih bersifat pedas, hangat, dan aromatik, dengan efek antiseptik, anti-inflamasi, serta antimikroba yang kuat. Meskipun tidak termasuk dalam klasifikasi tcm klasik (lebih umum di pengobatan tradisional india, indonesia, dan asia tenggara), penggunaannya untuk sakit tenggorokan mirip dengan herbal tcm yang membersihkan heat toxin (clear heat toxin), mengeringkan lembab (dry dampness), serta meredakan peradangan dan infeksi di mulut/tenggorokan. Dalam konteks tcm, sirih dapat dikaitkan dengan pola heat toxin atau damp-heat accumulation di tenggorokan dan mulut (mirip lung heat atau stomach heat rising), yang menyebabkan nyeri tenggorokan, pembengkakan, infeksi bakteri, bau mulut, atau radang gusi. Kumur dengan rebusan daun sirih membantu membersihkan toksin, mengurangi inflamasi lokal, serta bertindak sebagai antiseptik untuk pola infeksius atau heat yang naik ke upper jiao. Ini sesuai dengan penggunaan tradisional untuk sore throat, batuk, dan infeksi mulut, meskipun dalam tcm murni sering diganti dengan herbal seperti jin yin hua (honeysuckle) atau lian qiao (*forsythia*) untuk wind-heat atau heat toxin (pmc on betelvine ethnopharmacology, 2022; caring sunshine, n.d.).

Kedua herbal ini mendukung pengobatan sakit tenggorokan dalam tcm dengan mekanisme berbeda: peppermint lebih efektif untuk pola wind-heat akut (cooling dan dispersing patogen eksterior), sementara sirih lebih menonjol pada efek antiseptik lokal untuk infeksi atau heat toxin. Penggunaan sesuai pola sindrom (misalnya, wind-heat vs. Heat toxin) dan cara tradisional (seperti rebusan atau kumur) dapat meningkatkan manfaat, tetapi tetap perhatikan larangan seperti kehamilan pada peppermint atau penggunaan berlebih sirih yang dapat memengaruhi mukosa mulut dan gigi (herbal reality, n.d.).

Berdasarkan indikasi utama selesma (common cold). Dalam tcm, selesma biasanya dikategorikan sebagai gan mao (感冒), yang merupakan sindrom eksterior akibat invasi patogen eksternal seperti wind-cold (angin-dingin) atau wind-heat (angin-panas), dengan gejala seperti demam, menggigil, hidung tersumbat, batuk, sakit tenggorokan, atau kelelahan.

Sambiloto (*andrographis paniculata* / chuan xin lian dalam tcm): sambiloto bersifat sangat pahit dan dingin (extremely bitter and cold), masuk ke meridian heart, lung, large intestine, dan bladder. Ia berfungsi untuk membersihkan panas dan menghilangkan toksin (clear heat and remove toxin), mendinginkan darah (cool the blood), serta mengurangi pembengkakan dan peradangan. Dalam tcm, chuan xin lian sangat relevan untuk sindrom wind-heat invading the lung atau heat toxin di upper jiao, yang menyebabkan gejala selesma seperti demam, sakit tenggorokan, batuk dengan dahak kuning, serta infeksi saluran pernapasan atas akut. Ia juga memiliki efek imunomodulator dan antiviral, membantu mengurangi durasi dan keparahan gejala common cold,

termasuk batuk, pilek, dan demam. Dalam penggunaan tradisional tcm, ini sering digunakan untuk meredakan gejala infeksi pernapasan dengan panas toksik, serta mendukung pemulihan setelah infeksi (huachiew tcm, 2024; pmc on andrographis for acute respiratory tract infections, 2017).

Jahe merah (*zingiber officinale* var. *Rubrum* / sheng jiang dalam tcm, varian segar yang lebih hangat): jahe merah (fresh ginger) bersifat pedas dan hangat (pungent and warm), masuk ke meridian lung, spleen, dan stomach. Ia berfungsi untuk melepaskan exterior (release the exterior), menginduksi keringat dan menghilangkan dingin (induce perspiration and disperse cold), menghangatkan middle jiao (warm the middle jiao), serta meredakan batuk dan mual. Jahe sangat cocok untuk sindrom wind-cold exterior syndrome (angin-dingin menyerang exterior), yang menyebabkan gejala selesma seperti menggigil, tidak berkeringat, hidung tersumbat, batuk dengan dahak bening, serta nyeri tubuh. Ia membantu mengeluarkan patogen dingin melalui keringat, menghangatkan paru untuk meredakan batuk, dan mendukung pencernaan jika ada mual akibat cold. Jahe merah sering digunakan pada tahap awal common cold tipe wind-cold, terutama dengan gejala dingin dan kelelahan (american dragon, n.d.; me & qi on sheng jiang, n.d.).

Kedua herbal ini saling melengkapi dalam pengobatan selesma di tcm: sambiloto lebih efektif untuk pola wind-heat atau heat toxin (cooling dan detoxifying), sementara jahe merah lebih kuat untuk pola wind-cold (warming dan dispersing). Penggunaan sesuai pola sindrom (misalnya, wind-cold vs. Wind-heat) dan dosis tradisional dapat mengurangi gejala serta mempercepat pemulihan, tetapi perhatikan larangan seperti kehamilan pada keduanya atau interaksi obat (yin yang house, n.d.).

## B. Sistem pencernaan

Berdasarkan gejala seperti perut kembung (begah/abdominal distension/flatulence), mual (nausea), dan radang lambung (gastritis/stomach inflammation). Dalam tcm, gejala-gejala ini sering dikaitkan dengan pola ketidakseimbangan seperti spleen qi deficiency (kekurangan qi limpa), stomach qi stagnation atau liver invading stomach (stagnasi qi lambung atau liver menyerang lambung), food stagnation (stagnasi makanan), damp-phlegm accumulation (akumulasi lembab-dahak), serta stomach heat atau cold in stomach (panas atau dingin di lambung).

Tabel 2. Tabel pencernaan: herbal oral untuk sistem pencernaan

Indikasi	Herbal	Nama latin	Bagian tanaman	Dosis	Manfaat	Cara pembuatan / penggunaan	Kontraindikasi / larangan	Interaksi	Efek samping
Perut kembung (begah)	Kunyit	<i>Curcuma domestica</i> val.	Rimpang segar	3 × 50 g rimpang per hari	Mengurangi perut kembung, gangguan pencernaan	Rimpang dihaluskan, tambahkan air secukupnya, peras dan saring, dibagi menjadi 3 bagian untuk diminum	Anak < 12 tahun, pasien batu empedu dan penyumbatan saluran empedu, alergi, gagal ginjal akut; peringatan pada kehamilan dan menyusui	Obat pengencer darah, piperin	Mual
Perut kembung / radang lambung	Jahe	<i>Zingiber officinale</i> rosc.	Rimpang segar	2 × rimpang ± 2,5 cm per hari sebelum makan	Mengurangi radang lambung dan gangguan pencernaan	Rimpang diiris, diseduh dengan 1 cangkir air mendidih, diamkan, dapat	Anak < 6 tahun, batu empedu, gangguan perdarahan; tidak dianjurkan > 6 g dalam	Obat pengencer darah	Rasa tidak enak di ulu hati, sedikit nyeri lambung

Indikasi	Herbal	Nama latin	Bagian tanaman	Dosis	Manfaat	Cara pembuatan / penggunaan	Kontraindikasi / larangan	Interaksi	Efek samping
						ditambahkan gula atau lemon	keadaan perut kosong		
Mual dan muntah	Jahe	<i>Zingiber officinale</i> rosc.	Rimpang	2 × 1-2 g per hari	Anti mual dan muntah	Rimpang dihaluskan, diseduh dengan air mendidih, dapat ditambahkan madu atau gula merah, diminum selagi hangat	Kehamilan, menyusui, anak < 6 tahun, batu empedu, risiko perdarahan; peringatan: jangan > 6 g dalam keadaan perut kosong	Obat pengencer darah	Nyeri ulu hati, alergi kulit
Mulas, kolik, perut kembung	Adas	<i>Foeniculum vulgare</i> mill.	Buah	2 × 3 g (± 1 sendok teh) per hari	Mengatasi mulas, kolik, dan perut kembung	(1) direbus dengan 1 gelas air hingga tersisa setengah, disaring dan	Alergi, anak < 12 tahun, kehamilan dan menyusui; peringatan: dosis besar dapat	Siprofloksasin (menurunkan efek obat)	Mual, alergi saluran napas, dapat memicu asma

Indikasi	Herbal	Nama latin	Bagian tanaman	Dosis	Manfaat	Cara pembuatan / penggunaan	Kontraindikasi / larangan	Interaksi	Efek samping
						diminum hangat; (2) dihaluskan, diseduh air mendidih, disaring, diminum hangat	menurunkan hormon laki-laki (aktivitas estrogenik)		
Mencret (diare)	Jambubiji	<i>Psidium guajava</i> linn.	Pucuk daun segar	3 × 30 g daun per hari selama 3 hari bila perlu	Mengatasi diare	Daun dihaluskan, tambahkan garam secukupnya dan ½ cangkir air hangat, saring, diminum sekaligus	Alergi; peringatan: jangan digunakan lebih dari 3 hari	Belum dilaporkan	Alergi, sembelit
Mencret (diare)	Sambiloto	<i>Andrographis paniculata</i> (burm. F.) Nees	Herba	2 × 10 g herba per hari	Mengatasi diare	Direbus dengan 3 gelas air hingga tersisa 1 gelas,	Kehamilan, menyusui, alergi, anak-anak	Zat besi, obat penekan sistem imun, obat pengencer	Alergi, urtikaria; air perasan dapat menyebabkan

Indikasi	Herbal	Nama latin	Bagian tanaman	Dosis	Manfaat	Cara pembuatan / penggunaan	Kontraindikasi / larangan	Interaksi	Efek samping
						dinginkan, saring, dibagi menjadi 2 bagian untuk diminum		darah, obat antidiabetes	n bengkak pada mata

Kunyit (*curcuma longa* / *yu jin* atau *jiang huang* dalam tcm): kunyit memiliki sifat pahit, hangat (bitter and warm), dan berfungsi untuk menggerakkan qi serta darah (promote qi and blood circulation), menghilangkan stagnasi (resolve stagnation), serta meredakan nyeri dan peradangan. Dalam konteks gangguan pencernaan, kunyit sering dikaitkan dengan sindrom qi stagnation in the middle jiao (stagnasi qi di jiao tengah), blood stasis (stagnasi darah), atau damp-heat in the spleen and stomach (lembab-panas di limpa dan lambung), yang menyebabkan gejala seperti perut kembung, begah, nyeri ulu hati, dan gangguan pencernaan. Kunyit membantu mengurangi inflamasi lambung dan memperbaiki aliran qi untuk mengatasi distensi abdomen serta radang (gastritis). Dalam tcm, ini sering digunakan untuk pola di mana ada stagnasi yang menyebabkan bloating dan discomfort epigastrik (jinhui et al., 2023; jacobs, 2021).

Jahe (*zingiber officinale* / *sheng jiang* dalam tcm): jahe bersifat pedas, hangat (pungent and warm), dan berfungsi untuk menghangatkan lambung (warm the stomach), menghilangkan dingin (dispel cold), meredakan mual dan muntah (stop vomiting), serta mempromosikan pencernaan dengan menggerakkan qi dan menghilangkan stagnasi. Jahe sangat relevan untuk sindrom stomach cold atau spleen yang deficiency with cold (dingin di lambung atau kekurangan yang limpa dengan dingin), food stagnation, serta rebellious stomach qi (qi lambung memberontak ke atas), yang memicu gejala mual, perut kembung, nyeri lambung, dan gangguan pencernaan. Jahe juga membantu mempercepat pengosongan lambung (gastric emptying) dan mengurangi inflamasi pada gastritis kronis melalui mekanisme seperti modulasi jalur stat3/mapk serta menyeimbangkan hormon gastrointestinal (he et

al., 2023; li et al., 2024). Dalam pengobatan tcm, jahe sering menjadi komponen utama untuk meredakan gejala seperti mual dan bloating akibat cold atau stagnasi (nwaopara et al., 2024).

Kedua herbal ini sering dikombinasikan dalam formula tcm untuk mengatasi gangguan pencernaan yang melibatkan stagnasi qi/ dingin atau inflamasi ringan, seperti pada pola spleen-stomach disharmony atau damp obstructing the middle jiao, di mana gejala perut kembung, mual, dan radang lambung muncul bersama. Penggunaan sesuai indikasi tradisional dapat mendukung pengobatan, tetapi tetap perhatikan kontraindikasi seperti yang tercantum (misalnya, hati-hati pada kehamilan atau kondisi panas berlebih) (chen et al., 2023).

Berdasarkan gejala utama seperti mual dan muntah (nausea and vomiting) untuk jahe, serta mulas/kolik (abdominal colic) dan perut kembung (bloating/flatulence) untuk adas. Dalam tcm, gejala ini sering dikaitkan dengan ketidakseimbangan seperti cold invading the stomach (dingin menyerang lambung), stomach cold, rebellious stomach qi (qi lambung memberontak ke atas), qi stagnation, cold in the lower jiao, atau spleen-stomach disharmony dengan elemen dingin atau stagnasi.

Jahe (*Zingiber officinale* / sheng jiang dalam tcm): jahe bersifat pedas dan sedikit hangat (pungent and slightly warm), masuk ke meridian lung, spleen, dan stomach. Ia berfungsi untuk melepaskan exterior dan menghilangkan dingin (release the exterior and dispel cold), menghangatkan middle jiao (warm the middle jiao), serta menghentikan muntah (stop vomiting) dan mual. Jahe sangat relevan untuk sindrom stomach cold atau cold in the stomach, di mana dingin menyebabkan qi lambung memberontak ke atas (rebellious stomach qi), menghasilkan gejala mual, muntah, nyeri abdomen, dan gangguan pencernaan. Ia juga membantu pada pola wind-cold awal dengan mual, atau phlegm-damp obstructing the middle jiao yang memicu muntah. Dalam tcm, jahe dikenal sebagai "holy medicine for vomiting" dan sering digunakan untuk meredakan mual akibat kehamilan, mabuk perjalanan, atau dingin di lambung, dengan mekanisme menghangatkan dan menggerakkan qi untuk harmonisasi stomach (american dragon, n.d.; ping ming health, n.d.; white rabbit institute of healing, n.d.).

Adas (*Foeniculum vulgare* / xiao hui xiang dalam tcm): adas bersifat pedas dan hangat (pungent and warm), masuk ke meridian liver, kidney, spleen, dan stomach. Ia berfungsi untuk menghangatkan liver dan kidney serta menghilangkan dingin (warm liver and kidney, dispel cold), meredakan nyeri (alleviate pain), mengatur qi (regulate qi), serta harmonisasi stomach (harmonize the stomach). Adas sangat cocok untuk sindrom cold in the lower jiao atau cold hernia disorders, yang menyebabkan nyeri abdomen bawah, kolik (abdominal colic/mulas), serta perut kembung dan gas akibat stagnasi dingin di jiao bawah atau liver qi stagnation dengan cold. Gejala mulas dan kembung sering terkait stomach cold dengan indigestion, reduced appetite, bloating, dan abdominal pain. Adas membantu merelaksasi otot saluran pencernaan, mengurangi kram, serta menghilangkan gas dan distensi, terutama pada pola dingin yang memengaruhi pencernaan (white rabbit institute of healing, n.d.; me & qi, n.d.; chinese nutrition, n.d.).

Kedua herbal ini sering digunakan dalam formula tcm untuk mengatasi gangguan pencernaan yang melibatkan dingin atau stagnasi qi di middle jiao atau lower jiao, seperti pada pola spleen-stomach deficiency with cold atau liver invading stomach, di mana mual, muntah, mulas, dan kembung muncul bersama. Penggunaan sesuai dosis dan cara tradisional dapat mendukung pengobatan, tetapi tetap perhatikan larangan seperti pada kehamilan, anak kecil, atau kondisi panas berlebih (yin yang house, n.d.).

Berdasarkan gejala utama mencret (diarrhea / diare), yang dalam tcm sering dikategorikan sebagai xie xie (泄泻). Sindrom ini biasanya melibatkan ketidakseimbangan seperti damp-heat in the intestines (lembab-panas di usus), spleen qi deficiency atau spleen yang deficiency (kekurangan qi/yang limpa) dengan akumulasi dampness, cold-damp stagnation, atau food stagnation yang menyebabkan diare akut atau kronis dengan tinja encer, sering disertai kram abdomen atau infeksi.

Jambu biji (psidium guajava / fan shi liu ye atau daun jambu biji dalam tcm): daun jambu biji bersifat astringent (mengikat/menahan), sedikit pahit, dan netral hingga sedikit dingin, membantu mengikat usus (astringe the intestines), menghentikan diare (stop diarrhea), serta mengatasi dampness. Dalam tcm, daun ini relevan untuk sindrom damp-heat dysentery atau intestinal damp-heat (lembab-panas di usus), yang menyebabkan diare akut dengan tinja encer, kadang berdarah atau berlendir, serta spleen qi deficiency with damp accumulation (kekurangan qi limpa dengan akumulasi lembab), di mana limpa gagal mentransformasi dan mengangkut cairan, menghasilkan diare kronis, lemah, dan kelelahan. Sifat astringent-nya mendukung fungsi limpa dalam mengikat cairan dan harmonisasi pencernaan, sering digunakan untuk mengurangi frekuensi tinja encer serta memperkuat barrier usus. Ini sesuai dengan penggunaan tradisional untuk diare infeksius atau fisiologis (little sage, 2023; caring sunshine, n.d.; chinese medicine dietary recommendations, n.d.).

Sambiloto (andrographis paniculata / chuan xin lian dalam tcm): sambiloto bersifat sangat pahit dan dingin (extremely bitter and cold), masuk ke meridian heart, lung, large intestine, dan bladder. Ia berfungsi untuk membersihkan panas dan menghilangkan racun (clear heat and remove toxin), mendinginkan darah (cool the blood), serta mengeringkan lembab dan menghentikan diare (dry dampness and stop diarrhea). Dalam tcm, chuan xin lian sangat cocok untuk sindrom damp-heat dysentery atau intestinal damp-heat (lembab-panas di usus besar), yang memicu diare akut, disentri, demam, dan infeksi bakteri/virus, serta heat toxin patterns dengan gejala seperti diare berlendir atau berdarah. Ia juga membantu pada pola damp-heat accumulation yang memengaruhi pencernaan, dengan mekanisme antibakteri dan anti-inflamasi yang mendukung pengobatan diare infeksius. Dalam tcm, ini sering digunakan untuk membersihkan panas toksik dari usus dan meredakan gejala seperti diare, disentri, serta infeksi saluran pencernaan (american dragon, n.d.; me & qi, n.d.; hua chiew tcm, 2024; pmc articles on andrographis, 2013).

Kedua herbal ini mendukung pengobatan diare dalam tcm dengan pendekatan berbeda: jambu biji lebih fokus pada astringensi untuk mengikat dan memperkuat limpa terhadap dampness, sementara sambiloto lebih kuat membersihkan panas dan

toksin pada kasus infeksius atau damp-heat akut. Kombinasi atau penggunaan sesuai pola sindrom (misalnya, damp-heat vs. Spleen deficiency) dapat meningkatkan efektivitas, tetapi tetap perhatikan larangan seperti kehamilan, alergi, atau penggunaan jangka panjang (yin yang house, n.d.; who monographs, 2002).

C. Sistem pada kantung empedu dan pemecahan lemak/obesitas

Tabel 3. Gangguan pada kantung empedu dan pemecahan lemak/obesitas

Indikasi	Herbal	Nama latin	Bagian tanaman	Dosis	Manfaat	Cara pembuatan / penggunaan	Kontraindikasi / larangan	Interaksi	Efek samping
Batu empedu	Adas	<i>Foeniculum vulgare mill.</i>	Buah	1 × 5 g per hari	Membantu terapi batu empedu	Buah dihaluskan menjadi serbuk, diseduh dengan 1 cangkir air mendidih, didiamkan, disaring, diminum selagi hangat	Alergi, anak < 12 tahun, kehamilan dan menyusui	Belum dilaporkan	Alergi
Batu empedu	Temulawak	<i>Curcuma xanthorrhiza roxb.</i>	Rimpang segar	1 × 30 g rimpang	Membantu gangguan	Rimpang dipotong-potong,	Sumbatan saluran empedu,	Obat pengencer darah	Iritasi lambung

Indikasi	Herbal	Nama latin	Bagian tanaman	Dosis	Manfaat	Cara pembuatan / penggunaan	Kontraindikasi / larangan	Interaksi	Efek samping
				ng per hari	batu empedu dan fungsi hati	direbus dengan 2 gelas air hingga tersisa setengahnya, didinginkan, disaring, diminum sekaligus	ikterus (kuning)		
Indikasi	Herbal	<i>Nama latin</i>	Bagian tanaman	Dosis	Manfaat	Cara pembuatan / penggunaan	Kontraindikasi / larangan	Interaksi	Efek samping
Gangguan penimbunan lemak (hiperlipidemia/obesitas)	Daun teh	<i>Camellia sinensis l.</i>	Pucuk daun	3 × 1 sendok teh per hari	Mengurangi penimbunan lemak dan membantu penurunan	Daun dikeringkan dan dibuat serbuk; 1 sendok teh serbuk diseduh dengan	Tidak dianjurkan pada penderita sensitif kafein; konsumsi berlebihan menyebabk	Obat penenang, obat pengencer darah, obat antihipertensi	Nyeri lambung, sembelit, alergi

Indikasi	Herbal	Nama latin	Bagian tanaman	Dosis	Manfaat	Cara pembuatan / penggunaan	Kontraindikasi / larangan	Interaksi	Efek samping
					n berat badan	150 ml air mendidih, diamkan, saring, diminum selagi hangat	an iritasi lambung, insomnia, gelisah, palpitasi, peningkatan tekanan dan gula darah		
Gangguan penimbunan lemak (hiperlipidemia/obesitas)	Bawang putih	<i>Allium sativum linn.</i>	Umbi lapis	2 × 1 siung per hari	Mengurangi penimbunan lemak dan kolesterol	Umbi dikupas, dikunyah langsung lalu ditelan	Alergi; peringatan pada kehamilan dan menyusui, risiko perdarahan pascaoperasi	Obat pengencer darah, obat antihipertensi	Tukak lambung, iritasi gastrointestinal

Daun teh (*camellia sinensis* / lu cha atau qing cha dalam tcm): teh hijau bersifat pahit, manis, dan sedikit dingin (bitter, sweet, slightly cold), masuk ke meridian heart, lung, dan stomach. Ia berfungsi untuk membersihkan panas (clear heat), menghilangkan dahak (resolve phlegm), serta mempromosikan pencernaan dan mengurangi akumulasi lemak. Dalam tcm, hiperlipidemia dan obesitas sering dikaitkan dengan sindrom phlegm-damp accumulation (akumulasi dahak-lembab) atau spleen qi deficiency with damp-phlegm (kekurangan qi limpa dengan dahak-lembab), di mana limpa gagal mentransformasi cairan dan makanan menjadi

energi, menyebabkan penimbunan lemak, berat badan berlebih, serta dislipidemia. Teh hijau membantu mengeringkan lembab, menghilangkan dahak, serta mengatur metabolisme lipid melalui mekanisme seperti aktivasi ampk untuk oksidasi lemak dan pengurangan akumulasi lemak hati. Ini mendukung pola damp-phlegm obstructing the middle jiao atau phlegm turbidity yang memicu obesitas dan hiperlipidemia (pmc articles on green tea and obesity, 2023; nutrients review on camellia sinensis, 2023).

Bawang putih (*allium sativum* / da suan dalam tcm): bawang putih bersifat pedas, hangat (pungent and warm), masuk ke meridian lung, spleen, dan stomach. Ia berfungsi untuk menghangatkan yang (warm yang), menghilangkan stagnasi (resolve stagnation), mengaktifkan darah (invigorate blood), serta menghilangkan dahak dan lembab. Dalam tcm, hiperlipidemia/obesitas sering terkait phlegm-damp atau blood stasis with phlegm (stagnasi darah dengan dahak), di mana ada akumulasi lemak akibat stagnasi qi dan darah, serta kekurangan transformasi limpa. Bawang putih membantu mengurangi kolesterol dan trigliserida melalui inhibisi sintesis lipid di hati serta mengatasi blood stasis dan phlegm turbidity, yang mendukung pengobatan dislipidemia dan pencegahan plak arteri (pmc on garlic therapeutic uses, 2022; intechopen on dyslipidemia tcm, n.d.).

Adas (*foeniculum vulgare* / xiao hui xiang dalam tcm): adas bersifat pedas dan hangat (pungent and warm), masuk ke meridian liver, kidney, spleen, dan stomach. Ia berfungsi untuk menghangatkan interior (warm the interior), mengusir dingin (expel cold), mengatur qi (regulate qi), serta meredakan nyeri dan stagnasi. Untuk batu empedu, adas relevan dengan sindrom cold in the lower jiao atau liver qi stagnation with cold, yang dapat berkontribusi pada stagnasi di saluran empedu. Namun, batu empedu lebih dominan terkait damp-heat in liver and gallbladder (lembab-panas di hati dan kandung empedu), di mana adas membantu mengatur qi hati dan mengharmonisasi lambung, meskipun lebih kuat untuk pola dingin atau hernia dingin. Dalam tcm, adas mendukung aliran qi untuk mencegah stagnasi yang memicu pembentukan batu (white rabbit institute of healing, n.d.; caring sunshine on gall bladder and fennel, n.d.).

Temulawak (*curcuma xanthorrhiza* / yu jin atau varian *curcumae* dalam tcm, mirip *curcumae radix*): temulawak bersifat pahit, pedas, dan hangat (bitter, pungent, warm), masuk ke meridian liver, gallbladder, dan spleen. Ia berfungsi untuk menggerakkan qi (promote qi movement), menghilangkan stagnasi (resolve stagnation), membersihkan panas (clear heat), serta menguntungkan empedu (benefit the gallbladder) dan mengatasi ikterus. Untuk batu empedu, temulawak sangat relevan dengan sindrom damp-heat in liver and gallbladder (lembab-panas di hati dan kandung empedu), yang menyebabkan ikterus, stagnasi empedu, dan pembentukan batu akibat panas yang mengeringkan lembab menjadi kalkulus. Ia juga mendukung liver qi stagnation atau damp-heat obstructing the gallbladder, membantu mengalirkan empedu, melindungi fungsi hati, serta mencegah penyumbatan (pmc on *curcumae radix* and rhizoma, 2016; me & qi on damp-heat in gallbladder, n.d.).

Kedua kelompok herbal ini (untuk hiperlipidemia/obesitas dan batu empedu) mendukung pengobatan tcm dengan membersihkan lembab-panas/dahak, mengatur qi, serta melindungi liver-gallbladder. Penggunaan sesuai pola sindrom (misalnya, phlegm-damp vs. Damp-heat) dan dosis tradisional dapat efektif, tetapi perhatikan kontraindikasi seperti sensitivitas kafein pada teh atau risiko perdarahan pada bawang putih/temulawak (yin yang house, n.d.).

#### D. Sistem pada reproduksi dan vitalitas

Tabel 4. Tabel herbal pada reproduksi

Indikasi	Herbal	Nama latin	Bagian tanaman	Dosis	Manfaat	Cara pembuatan / penggunaan	Kontraindikasi / larangan	Interaksi	Efek samping
Nyeri haid (dysmenorrhoea)	Baru cina	<i>Artemisia vulgaris</i> (L.)	Herba segar (daun)	2 × 20 g daun per hari	Mengurangi nyeri haid	Herba direbus dengan 2 gelas air hingga mendidih, didinginkan, disaring, dibagi menjadi 2 bagian	Alergi	Belum dilaporkan	Mulut kering, nyeri ulu hati, mual, muntah, diare, pusing

Indikasi	Herbal	Nama latin	Bagian tanaman	Dosis	Manfaat	Cara pembuatan / penggunaan	Kontraindikasi / larangan	Interaksi	Efek samping
						dan diminum			
Nyeri haid (dysmenorrhoea)	Kayu manis	<i>Cinnamomum burmanii</i> (Nees & Th. Nees)	Kulit batang	2 × 2 g per hari	Meredakan nyeri haid dan gangguan menstruasi	Kulit batang direbus dengan 2 gelas air hingga tersisa 1 gelas, didinginkan, disaring, dibagi menjadi 2 bagian dan diminum	Tukak lambung/usus 12 jari, demam tidak jelas sebabnya, kehamilan, menyusui, alergi	Menurunkan efek tetrasiklin	Alergi
Nyeri haid (dysmenorrhoea)	Jeruk nipis	<i>Citrus aurantifolia</i> (Christm. Et Panz.)	Buah segar	2 × 5 sdm air perasan per hari (topikal)	Mengurangi nyeri haid secara topikal	Air perasan jeruk nipis dicampur minyak kayu putih 2 sdm dan kapur sirih	Belum dilaporkan	Belum dilaporkan	Belum dilaporkan

Indikasi	Herbal	Nama latin	Bagian tanaman	Dosis	Manfaat	Cara pembuatan / penggunaan	Kontraindikasi / larangan	Interaksi	Efek samping
						sebesar biji asam, diaduk, dioleskan pada perut dan punggung hingga kering			
Lemah syahwat	Pasak bumi	<i>Eurycoma longifolia</i> jack	Akar	2 × 9 cm akar per hari	Meningkatkan libido dan fungsi seksual pria	Akar direbus dengan 2 gelas air (tidak dicuci), hingga tersisa 1 gelas. Didinginkan dan diminum selagi hangat. Akar dapat dikeringka	Tidak digunakan terus-menerus tanpa kebutuhan	Sebaiknya dihindari pada kehamilan dan menyusui. Hanya untuk penggunaan oral	Bersamaan dengan substrat cyp2d6 dapat meningkatkan kadar substrat cyp2d6 dalam plasma

Indikasi	Herbal	Nama latin	Bagian tanaman	Dosis	Manfaat	Cara pembuatan / penggunaan	Kontraindikasi / larangan	Interaksi	Efek samping
						n dan digunakan ulang selama masih pahit.			
Lemah syahwat	Purwoce ng	<i>Pimpinella pruatjan molkenb.</i>	Daun	3 × 10 g daun per hari	Meningkatkan vitalitas dan fungsi seksual	Daun direbus dengan 3 gelas air hingga tersisa 1 gelas, didinginkan, disaring, diminum selagi hangat	Gagal ginjal, hipertensi, kelainan jantung, penggunaan obat lemah syahwat lain	Konsumsi berlebihan dapat menyebabkan gangguan ginjal	Obat jantung dapat meningkatkan denyut jantung
Lemah syahwat	Cabe jawa	<i>Piper retrofractum vahl.</i>	Buah	1 × 2,5-5 g buah kering sebelum	Afrodisiak, meningkatkan stamina seksual	Buah ditumbuk halus, diseduh dengan air panas, diminum	Belum dilaporkan	Alergi	Potensiasi dengan lada ( <i>piper nigrum</i> )

Indikasi	Herbal	Nama latin	Bagian tanaman	Dosis	Manfaat	Cara pembuatan / penggunaan	Kontraindikasi / larangan	Interaksi	Efek samping
				aktivitas		selagi hangat			

Baru cina (*artemisia vulgaris* / ai ye atau mugwort dalam tcm): ai ye bersifat pahit, pedas, dan hangat (bitter, pungent, warm), masuk ke meridian liver, spleen, dan kidney. Ia berfungsi untuk menghangatkan meridian (warm the meridians), menghentikan perdarahan (stop bleeding), serta mengusir dingin dan meredakan nyeri (dispel cold and alleviate pain). Dalam tcm, nyeri haid (dysmenorrhea / tong jing) sering disebabkan oleh cold accumulation in the uterus atau blood stasis with cold (stagnasi darah dengan dingin), yang menyebabkan kontraksi uterus, nyeri abdomen bawah, serta darah haid gelap dan beku. Ai ye membantu menghangatkan uterus, menggerakkan darah (invigorate blood), serta meredakan stagnasi dingin, sehingga mengurangi kram dan nyeri haid. Ia juga digunakan dalam moxibustion untuk pola cold-damp obstructing the chong and ren meridians (dingin-lembab menghalangi meridian chong dan ren), yang umum pada dysmenorrhea primer (pmc on cam for dysmenorrhea, 2021; muihood on mugwort tcm, n.d.).

Kayu manis (*cinnamomum burmanii* / rou gui atau gui zhi dalam tcm, mirip *cinnamomum cassia*): kayu manis bersifat pedas, manis, dan sangat hangat (pungent, sweet, very hot), masuk ke meridian heart, kidney, liver, dan spleen. Ia berfungsi untuk menghangatkan kidney yang (warm kidney yang), mengusir dingin dalam (dispel deep cold), serta menggerakkan darah dan meredakan nyeri (invigorate blood and alleviate pain). Untuk nyeri haid, kayu manis relevan dengan sindrom cold congealing blood stasis atau yang deficiency with cold (kekurangan yang dengan dingin), di mana dingin menyebabkan stagnasi qi dan darah di uterus, menghasilkan nyeri haid yang parah, dingin di perut, serta haid tidak teratur. Ia membantu menghangatkan meridian, mengalirkan darah, serta mengurangi kram dan durasi nyeri (pmc on cinnamon for dysmenorrhea, 2015; frontiers on tcm prescriptions for dysmenorrhea, 2021).

Jeruk nipis (*citrus aurantifolia* / tidak memiliki nama tcm standar langsung; mirip dengan herbal sour yang clear heat atau harmonize liver): jeruk nipis bersifat asam dan dingin (sour and cool), dengan efek anti-inflamasi dan relaksasi otot. Meskipun bukan herbal tcm klasik (lebih umum di pengobatan tradisional lain), penggunaan topikalnya mirip dengan herbal tcm yang membersihkan panas (clear heat) atau meredakan stagnasi melalui aplikasi eksternal. Untuk nyeri haid, ini dapat dikaitkan dengan pola liver qi

stagnation atau heat in the blood (stagnasi qi hati atau panas di darah), di mana asam membantu menenangkan liver dan mengurangi inflamasi lokal, meskipun bukti tcm lebih kuat untuk herbal internal seperti untuk cold patterns (nature on lime juice and menstruation, 2020).

Pasak bumi (*eurycoma longifolia* / tidak memiliki nama tcm standar; digunakan sebagai tonic di asia tenggara, mirip kidney yang tonic): pasak bumi bersifat hangat dan tonik, dengan efek meningkatkan energi dan libido. Dalam tcm, ini mirip dengan herbal yang tonify kidney yang (memperkuat yang ginjal) dan warm the lower jiao (menghangatkan jiao bawah), untuk sindrom kidney yang deficiency (kekurangan yang ginjal) yang menyebabkan lemah syahwat, impotensi, libido rendah, serta kelelahan seksual. Ia membantu meningkatkan vitalitas seksual, energi, serta fungsi reproduksi pria melalui peningkatan testosteron dan aliran qi/ darah di area genital (pmc on eurycoma longifolia, 2016).

Purwoceng (*pimpinella pruatjan* / tidak memiliki nama tcm standar; folk aphrodisiac indonesia): purwoceng bersifat tonik dan androgenik, meningkatkan vitalitas. Mirip dengan herbal tcm yang tonify kidney essence atau warm kidney yang, untuk pola kidney deficiency (kekurangan ginjal) dengan gejala lemah syahwat, kelelahan, serta penurunan fungsi seksual. Penggunaan tradisional mendukung peningkatan testosteron dan lh, mirip tonic kidney untuk impotensi (pmc on purwoceng antioxidant, 2016).

Cabe jawa (*piper retrofractum* / bi ba atau long pepper dalam tcm): cabe jawa bersifat pedas dan hangat (pungent and hot), masuk ke meridian lung dan stomach. Ia berfungsi untuk menghangatkan middle jiao, meredakan nyeri, serta sebagai afrodisiak melalui peningkatan sirkulasi dan tonifikasi reproduksi. Dalam tcm, relevan untuk kidney yang deficiency atau cold in lower jiao, yang menyebabkan impotensi, ejakulasi dini, serta stamina seksual rendah. Piperine-nya membantu menggerakkan qi dan darah, meningkatkan libido serta fungsi seksual (herbal reality on long pepper, n.d.).

Herbal-herbal ini mendukung pengobatan tcm dengan menghangatkan dingin, menggerakkan stagnasi, serta tonifikasi kidney untuk nyeri haid (cold/blood stasis) dan lemah syahwat (kidney deficiency). Penggunaan sesuai pola sindrom dan dosis tradisional efektif, tetapi perhatikan kontraindikasi seperti kehamilan atau alergi (yin yang house, n.d.).

E. Gangguan pada energi, darah dan eksternal lain

Tabel 5. Tabel herbal pada kondisi lain tubuh

Indikasi	Herbal	Nama latin	Bagian tanaman	Dosis	Manfaat	Cara pembuatan / penggunaan	Kontraindikasi / larangan	Interaksi	Efek samping
Panas dalam	Alang-alang	<i>Imperata cylindrica</i> L.	Akar	1 × 40-70 g akar per hari	Meredakan panas dalam	Akar direbus dengan 2 gelas air hingga tersisa setengahnya, disaring, diminum selagi hangat	Belum dilaporkan	Belum dilaporkan	Pusing, mual, peningkatan frekuensi buang air kecil
Panas dalam	Daun cincau	<i>Cyclea barbata</i> Miers	Daun segar	1 × 150 g daun per hari	Menurunkan panas dalam dan memberikan efek penyejuk	Daun ditumbuk/diremas dengan air, diperas dan disaring, cairan didiamkan hingga terbentuk gel, dipotong dan dikonsumsi (dapat ditambah santan dan gula merah)	Belum dilaporkan	Belum dilaporkan	Belum dilaporkan

Indikasi	Herbal	Nama latin	Bagian tanaman	Dosis	Manfaat	Cara pembuatan / penggunaan	Kontraindikasi / larangan	Interaksi	Efek samping
Letih lesu	Temulawak	<i>Curcuma xanthorrhiza</i> roxb.	Rimpang	A) 2 × 25 g rimpang segar/hari (1 jam sebelum makan) \n b) 3 × 5 g serbuk/hari	Mengatasi letih lesu, meningkatkan stamina dan fungsi hati	A) rimpang diiris/dihaluskan, direbus dengan 3 gelas air hingga tersisa 1 gelas, disaring dan diminum \n b) serbuk diseduh dengan 1 cangkir air mendidih, diamkan, saring dan diminum	Penderita radang empedu akut	Meningkatkan potensi obat pengencer darah	Dosis besar/jangka panjang dapat merangsang lambung
Letih lesu	Kunyit	<i>Curcuma domestica</i> val. ( <i>curcuma longa</i> l.)	Rimpang	A) 3 × 1,5-3 g serbuk/hari \n b) 3 × 15 g rimpang segar/hari (1 jam sebelum makan)	Mengatasi letih lesu dan meningkatkan daya tahan tubuh	A) rimpang kering ditumbuk, diseduh dengan 1 cangkir air mendidih, disaring dan diminum hangat \n b) rimpang segar	Alergi dan batu empedu	Obat pengencer darah	Reaksi alergi

Indikasi	Herbal	Nama latin	Bagian tanaman	Dosis	Manfaat	Cara pembuatan / penggunaan	Kontraindikasi / larangan	Interaksi	Efek samping
						dihaluskan, direbus dengan 3 gelas air hingga tersisa 1 gelas, disaring dan diminum			
Masuk angin	Jahe	<i>Zingiber officinale</i> rosc.	Rimpang segar	1 × 10 g rimpang segar/hari	Mengatasi masuk angin, meningkatkan sirkulasi dan menghangatkan tubuh	Rimpang dibakar hingga harum, dimemarkan, diseduh dengan 1 cangkir air mendidih, diamkan, dapat ditambahkan gula jawa secukupnya dan diminum selagi hangat	Batu empedu, gangguan perdarahan	Obat pengencer darah (antikoagulan)	Nyeri gastrointestinal, rasa tidak nyaman di ulu hati; penggunaan >6 g saat perut kosong dapat menyebabkan tukak lambung
Masuk angin	Lempuyang wangi	<i>Zingiber aromaticum</i> valetton & van zijp.	Rimpang segar	2 × 1 ibu jari rimpang segar/hari	Mengatasi masuk angin, karminatif, meningkatkan daya cerna	Rimpang dimemarkan, direbus dengan 2 gelas air hingga	Belum dilaporkan	Belum dilaporkan	Belum dilaporkan

Indikasi	Herbal	Nama latin	Bagian tanaman	Dosis	Manfaat	Cara pembuatan / penggunaan	Kontraindikasi / larangan	Interaksi	Efek samping
						tersisa 1 gelas, dibagi menjadi 2 bagian dan diminum			
Penurun demam	Sambiloto	<i>Andrographis paniculata</i> (burm. F.) Nees	Herba segar	3 × 10–15 g herba/hari	Antipiretik, imunomodulator, antiinflamasi	Rebus dengan 2 gelas air hingga separuh, dinginkan, saring, tambahkan madu, minum sekaligus	Kehamilan, menyusui, alergi; anak harus dengan supervisi dokter	Obat pengencer darah, immunosupresan, isoniazid (inh)	Alergi, mual, muntah, kehilangan selera makan, reaksi anafilaksis
Penurun demam	Tapak liman	<i>Elephantopus scaber</i> L.	Daun	1 × 2 daun/hari	Antipiretik, antiinflamasi	Rebus dengan 2 gelas air hingga separuh, dinginkan, saring, minum sekaligus	Kehamilan, menyusui, anak	Obat antidiabetes	Gemetar dan kelemahan otot pada dosis besar
Penurun demam	Cabe jawa	<i>Piper retrofractum</i> vahl.	Buah	2 × 3–4 g/hari	Antipiretik, stimulan sirkulasi	Buah dihaluskan menjadi serbuk, seduh dengan 1 cangkir air mendidih,	Alergi	Belum dilaporkan	Iritasi kulit dan mukosa oleh minyak atsiri

Indikasi	Herbal	Nama latin	Bagian tanaman	Dosis	Manfaat	Cara pembuatan / penggunaan	Kontraindikasi / larangan	Interaksi	Efek samping
						diamkan, minum hangat			
Wasir	Daun wungu	<i>Graptophyllum pictum</i> (L.) Griff.	Daun	1 × 7 lembar daun/hari	Mengurangi wasir, antiinflamasi dan pelancar peredaran darah lokal	Daun direbus dengan 2 gelas air hingga tersisa setengahnya, dinginkan, saring, dan diminum sekaligus	Kehamilan, menyusui, anak-anak, dan penderita diabetes (kencing manis)	Obat diabetes	Belum dilaporkan
Wasir	Daun iler	<i>Coleus scutellarioides</i> (L.) Benth.	Daun segar	1 × 25 g daun/hari	Mengurangi wasir, antiinflamasi, dan pelancar sirkulasi	Daun direbus dengan 2 gelas air hingga tersisa setengahnya, dinginkan, saring, dan diminum sekaligus	Kehamilan, menyusui, anak-anak	Obat antihipertensi, obat jantung, dan obat pengencer darah	Gangguan irama jantung, penurunan tekanan darah, sakit kepala, muka merah
Sakit kepala tujuh keliling	Inggu	<i>Ruta angustifolia</i> (L.) Pers	Herba segar	1 × 5 g herba/hari	Analgesik topikal tradisional	Herba dihaluskan dan ditempelkan pada pelipis sampai kering	Belum dilaporkan	Tidak dilaporkan	Belum dilaporkan

Indikasi	Herbal	Nama latin	Bagian tanaman	Dosis	Manfaat	Cara pembuatan / penggunaan	Kontraindikasi / larangan	Interaksi	Efek samping
Sakit kepala tujuh keliling	Bengle	<i>Zingiber purpureum roxb.</i>	Rimpang segar	2 × 5 g rimpang/hari	Analgesik, antipiretik tradisional	Rimpang dihaluskan, ditambah sedikit air hingga seperti bubur, ditempelkan di pelipis hingga kering	Belum dilaporkan	Belum dilaporkan	Belum dilaporkan
Sakit kepala sebelah	Kencur	<i>Kaempferia galanga l.</i>	Daun segar	1 × 3 daun/hari	Analgesik topikal, antiinflamasi	Daun dihaluskan, ditempelkan pada pelipis sisi yang sakit hingga kering	Alergi, kehamilan, gangguan usus kronis	Belum dilaporkan	Alergi
Sakit kepala sebelah	Teh	<i>Camellia sinensis l.</i>	Pucuk daun	3 × 8 g pucuk daun/hari	Analgesik ringan (kafein), stimulan	Daun diseduh dengan 1 cangkir air mendidih, disaring, dapat ditambah madu/jeruk nipis, diminum sekaligus	Iritasi lambung, insomnia, kecemasan, jantung berdebar	Menurunkan absorpsi obat lain	Gangguan gi, gelisah, tremor, insomnia, palpitasi jika dosis tinggi

Dalam tcm, "panas dalam" sering merujuk pada pola internal heat atau excess heat yang dapat berasal dari stomach heat, liver fire blazing upwards, heart fire, damp-heat accumulation, atau yin deficiency with empty heat, menyebabkan gejala seperti mulut kering, tenggorokan panas, jerawat, sembelit, iritabilitas, atau sensasi panas di dalam tubuh.

Alang-alang (*imperata cylindrica* / bai mao gen dalam tcm): akar alang-alang bersifat manis dan dingin (sweet and cold), masuk ke meridian lung, stomach, small intestine, dan bladder. Ia berfungsi untuk membersihkan panas dan mendinginkan darah (clear heat and cool the blood), menghentikan perdarahan (stop bleeding), serta mempromosikan diuresis (promote urination). Dalam tcm, bai mao gen sangat relevan untuk sindrom blood heat (panas di darah) atau lung and stomach heat (panas di paru dan lambung), yang menyebabkan gejala panas dalam seperti haus berlebih, demam, epistaksis, hematuria, atau iritasi saluran kemih akibat panas yang mengganggu cairan tubuh. Ia juga membantu membersihkan damp-heat di lower jiao dan meredakan internal heat dengan mengeluarkan panas melalui urin, sehingga cocok untuk pola summer heat atau heat toxin yang memicu sensasi panas dalam, mulut kering, serta inflamasi ringan. Dalam penggunaan tradisional tcm, akar ini sering digunakan untuk meredakan gejala panas dalam akibat akumulasi panas yang menyebabkan iritabilitas atau ketidaknyamanan internal (american dragon, n.d.; me & qi, n.d.; pmc on *imperata cylindrica*, 2021).

Daun cincau (*cyclea barbata* / tidak memiliki nama tcm standar langsung; mirip dengan herbal pendingin di pengobatan tradisional asia tenggara dan folk chinese medicine): daun cincau bersifat dingin dan lembab (cooling and moistening), sering digunakan untuk membentuk gel yang menyegarkan. Meskipun bukan herbal tcm klasik (lebih umum dalam pengobatan tradisional indonesia, jawa, dan cina selatan untuk membuat jelly pendingin), ia mirip dengan herbal yang membersihkan panas dan menghasilkan cairan (clear heat and generate fluids), serta meredakan stomach heat atau summer heat invasion (panas musim panas). Dalam konteks tcm, daun ini dapat dikaitkan dengan pola internal heat atau yin deficiency with heat, di mana tubuh kekurangan cairan yin sehingga muncul panas dalam, mulut kering, atau ketidaknyamanan pencernaan. Gel cincau membantu mendinginkan tubuh, melembabkan, serta mengurangi gejala panas dalam seperti haus, iritasi tenggorokan, atau sensasi panas di dada/perut, mirip dengan penggunaan makanan/herbal pendingin seperti mung bean atau watermelon rind untuk clear summer heat dan nourish yin. Ini mendukung harmonisasi tubuh terhadap panas internal, terutama pada pola damp-heat atau stomach fire (nparks on *cyclea barbata*, n.d.; wikipedia on grass jelly, n.d.).

Kedua herbal ini mendukung pengobatan panas dalam dalam tcm dengan pendekatan pendinginan: alang-alang lebih kuat membersihkan panas dari darah dan mempromosikan eliminasi melalui urin (untuk pola heat excess), sementara daun cincau lebih fokus pada pendinginan dan pelembaban (untuk pola heat dengan kekurangan cairan). Penggunaan sesuai dosis dan cara tradisional

(rebusan atau gel) dapat meredakan gejala, tetapi perhatikan peringatan seperti alergi pada alang-alang atau konsultasi jika ada kondisi kronis (yin yang house, n.d.).

Temulawak (*curcuma xanthorrhiza* / *yu jin* atau mirip *curcumae rhizoma*): bersifat pahit, pedas, hangat, masuk ke liver, gallbladder, spleen. Menggerakkan qi (promote qi flow), membersihkan panas (clear heat), dan menguntungkan hati (benefit liver). Relevan untuk spleen qi deficiency dengan damp accumulation atau liver qi stagnation (kekurangan qi limpa dengan akumulasi lembab atau stagnasi qi hati), yang menyebabkan letih lesu, nafsu makan kurang, dan kelelahan kronis. Membantu meningkatkan stamina melalui perlindungan hati dan pengaturan metabolisme (pmc on *curcumae*, 2016).

Kunyit (*curcuma longa* / *yu jin*): bersifat pahit, pedas, hangat. Menggerakkan darah dan qi, menghilangkan stagnasi, serta membersihkan panas. Cocok untuk blood stasis atau qi stagnation dengan spleen deficiency, yang memicu kelelahan, letih lesu, dan daya tahan tubuh rendah. Efek antioksidan dan anti-inflamasi mendukung peningkatan vitalitas (jinhui et al., 2023).

Masuk angin jahe (*zingiber officinale* / *sheng jiang*): pedas dan hangat, masuk ke lung, spleen, stomach. Melepaskan exterior (release exterior), menghilangkan dingin (dispel cold), dan menghangatkan middle jiao. Sangat relevan untuk wind-cold invasion (angin-dingin menyerang exterior), dengan gejala masuk angin seperti menggigil, tidak berkeringat, nyeri tubuh, dan hidung tersumbat (american dragon, n.d.).

Lempuyang wangi (*zingiber aromaticum* / mirip varian zingiber): mirip sheng jiang, bersifat pedas-hangat, karminatif. Membantu wind-cold atau cold obstructing the middle jiao, meredakan masuk angin, kembung, dan gangguan pencernaan akibat dingin (me & qi, n.d.).

Penurun demam sambiloto (*andropogon paniculata* / *chuan xin lian*): sangat pahit dan dingin, masuk ke heart, lung, large intestine. Membersihkan panas dan toksin (clear heat and toxin), mendinginkan darah. Cocok untuk wind-heat atau heat toxin dengan demam tinggi, sakit tenggorokan, dan infeksi (huachiew tcm, 2024).

Tapak liman (*elephantopus scaber*): tidak standar tcm, tetapi sifat antipiretik dan anti-inflamasi mirip herbal clear heat seperti untuk lung heat atau summer-heat. Membantu meredakan demam akibat panas eksternal atau internal.

Cabe jawa (*piper retrofractum* / *bi ba*): pedas dan hangat. Menghangatkan interior dan meredakan nyeri, tetapi untuk demam lebih pada pola cold yang memicu demam; kurang umum untuk antipiretik utama dibandingkan herbal cooling.

Wasir daun wungu (*graptophyllum pictum*) dan daun iler (*coleus scutellarioides*): tidak standar tcm, tetapi sifat anti-inflamasi dan pelancar sirkulasi mirip herbal yang invigorate blood dan resolve stasis di lower jiao. Relevan untuk blood stasis in the intestines atau damp-heat in lower jiao (stagnasi darah di usus atau lembab-panas di jiao bawah), yang menyebabkan wasir dengan nyeri, perdarahan, dan bengkak (yin yang house, n.d.).

Pada Sakit kepala, inggu (*ruta angustifolia*), bengle (*zingiber purpureum*), kencur (*kaempferia galanga / shan nai*), teh (*camellia sinensis / lu cha*) dijelaskan sebagai berikut ini

- Ingu dan bengle: aplikasi topikal mirip untuk liver yang rising atau wind invasion ke kepala, meredakan nyeri melalui dispersing wind dan menggerakkan qi.
- Kencur: pedas-hangat, menggerakkan qi, relevan untuk qi stagnation headache atau cold obstructing channels.
- Teh: dingin dan pahit, clear heat dan resolve phlegm; cocok untuk liver fire atau phlegm-heat headache (*white rabbit institute of healing, n.d.*).

Penggunaan herbal sesuai pola sindrom tcm (misalnya, dingin vs. Panas, excess vs. Deficiency) dapat meningkatkan efektivitas, dengan perhatian pada kontraindikasi seperti kehamilan atau interaksi obat.

#### F. Sistem ginjal - kandung kemih

Tabel 6. Tabel herbal pada Ginjal dan Kandung Kemih

Indikasi	Herbal	Nama latin	Bagian tanaman	Dosis	Manfaat	Cara pembuatan / penggunaan	Kontraindikasi / larangan	Interaksi	Efek samping
Melancarkan air seni	Kumis kucing	<i>Orthosiphon stamineus</i> benth.	Daun segar	25 g daun/hari	Diuretik, membantu gangguan saluran kemih	Rebus daun dengan 2 gelas air hingga tersisa setengahnya, bagi 2 dosis	Edema akibat gangguan ginjal dan jantung	Belum dilaporkan	Belum dilaporkan

Indikasi	Herbal	Nama latin	Bagian tanaman	Dosis	Manfaat	Cara pembuatan / penggunaan	Kontraindikasi / larangan	Interaksi	Efek samping
						(pagi-sore)			
Melancarkan air seni	Alang-alang	<i>Imperata cylindrica</i> l.	Akar	3 × 100 g akar/hari	Diuretik, pendingin tubuh, detoksifikasi urinaria	Rebus dengan 3 gelas air hingga tersisa 1 gelas, saring, minum dapat ditambah gula batu	Belum dilaporkan	Belum dilaporkan	Pusing, mual, peningkatan frekuensi bak
Kencing batu	Alang-alang	<i>Imperata cylindrica</i> l.	Akar (serbuk)	3 × 10 g serbuk/hari	Meluruhkan batu saluran kemih	Serbuk akar direbus dengan 2 gelas air hingga separuh, saring dan minum hangat	Belum dilaporkan	Belum dilaporkan	Pusing, mual, peningkatan buang air besar

Indikasi	Herbal	Nama latin	Bagian tanaman	Dosis	Manfaat	Cara pembuatan / penggunaan	Kontraindikasi / larangan	Interaksi	Efek samping
Kencing batu	Tempuyung	<i>Sonchus arvensis</i> L.	Daun	2 × 15 lembar daun/hari	Antilithiasis, diuretik, antiinflamasi	Rebus dengan 2 gelas air hingga separuh, saring, minum hangat	Gangguan hati, ginjal, kehamilan	Belum dilaporkan	Belum dilaporkan
Kencing batu	Kejibeling	<i>Strobilanthes crispus</i> Bl.	Daun	2 × 15 lembar daun/hari	Meluruhkan batu ginjal, diuretik	Rebus dengan 2 gelas air hingga separuh, saring, minum hangat	Gangguan hati, ginjal, kehamilan	Belum dilaporkan	Belum dilaporkan
Kencing manis	Kayu manis	<i>Cinnamomum burmannii</i> (Nees & Th. Nees)	Kulit batang	2 × 2 g/hari	Menurunkan kadar glukosa darah, meningkatkan sensitivitas insulin	Serbuk kulit batang diseduh dengan 1 cangkir air mendidih, diamkan,	Demam tidak jelas sebab, kehamilan, tukak lambung/duodenum, alergi	Obat pengencer darah, obat antidiabetes lain, sinergi dengan ginkgo	Alergi kulit/mulut, peningkatan risiko perdarahan

Indikasi	Herbal	Nama latin	Bagian tanaman	Dosis	Manfaat	Cara pembuatan / penggunaan	Kontraindikasi / larangan	Interaksi	Efek samping
						saring, minum hangat		biloba, cengkeh, ephedra, obat jantung	
Kencing manis	Pare	<i>Momordica charantia</i> (L.)	Buah segar	3 × 100 g/hari	Antidiabetes, menurunkan glukosa dan lipid darah	Buah dihaluskan, tambah ½ gelas air, peras dan saring, diminum sekaligus	Kehamilan, menyusui, anak	Obat antidiabetes lain dan obat penurun kolesterol	Sakit kepala, kejang (anak), koma hipoglikemik
Kencing manis	Salam	<i>Syzygium polyanthum</i> (wight) walp.	Daun	2 × 8 lembar daun/hari	Menurunkan kadar gula darah, antihiperlipidemia	Rebus daun dengan 2 gelas air hingga separuh, saring dan minum	Belum dilaporkan	Belum dilaporkan	Belum dilaporkan

Indikasi	Herbal	Nama latin	Bagian tanaman	Dosis	Manfaat	Cara pembuatan / penggunaan	Kontraindikasi / larangan	Interaksi	Efek samping
Kencing manis	Brotowali	<i>Tinospora crispa</i> (L.)	Batang	2 × 7,5 g/hari	Antidiabetes, imunomodulator	Rebus dengan 300 ml air hingga separuh, dinginkan, saring, minum sekaligus	Kehamilan, menyusui	Obat hepatotoksik	Mual, muntah

Berdasarkan indikasi utama seperti melancarkan air seni (promote urination / li niao), kencing batu (urinary stones / shi lin), dan kencing manis (diabetes mellitus / xiao ke).

Melancarkan air seni kumis kucing (*orthosiphon stamineus* / mao xu cao atau java tea dalam tcm): bersifat manis dan dingin, masuk ke meridian kidney dan liver. Berfungsi sebagai diuretik kuat (promote urination), membersihkan panas (clear heat), dan melindungi ginjal (benefit kidney). Relevan untuk sindrom damp-heat in the lower jiao atau bladder damp-heat (lembab-panas di jiao bawah atau kandung kemih lembab-panas), yang menyebabkan gangguan saluran kemih, edema, atau retensi urin. Ia membantu mengeluarkan kelembaban berlebih dan detoksifikasi melalui urin, sering digunakan untuk edema atau infeksi kemih (white rabbit institute of healing, n.d.; pmc on *orthosiphon stamineus*, 2022).

Alang-alang (*imperata cylindrica* / bai mao gen): bersifat manis dan dingin, masuk ke meridian lung, stomach, dan bladder. Membersihkan panas (clear heat), menghasilkan cairan (generate fluids), dan mempromosikan diuresis (promote urination). Cocok untuk excess heat in stomach atau lung heat dengan damp accumulation (panas berlebih di lambung atau paru dengan akumulasi lembab), serta damp-heat in bladder yang menyebabkan hot/painful urination, edema, atau detoksifikasi urinaria. Efeknya mendukung pendinginan tubuh dan peningkatan frekuensi bak (me & qi, n.d.; pmc on *imperata cylindrica*, 2021).

Kencing batu alang-alang (*imperata cylindrica* / *bai mao gen*): selain diuretik, ia membantu meluruhkan batu melalui promosi urinasi dan clearing damp-heat. Relevan untuk damp-heat in lower jiao atau stone stranguria (*shi lin*), di mana lembab-panas mengkristal menjadi batu di saluran kemih, menyebabkan nyeri saat buang air kecil atau hematuria (pmc on *imperata cylindrica*, 2021).

Tempuyung (*sonchus arvensis*) dan kejibeling (*strobilanthes crispus*): tidak memiliki nama tcm standar langsung, tetapi sifat antilithiasis dan diuretik mirip herbal tcm yang clear damp-heat dan promote stone expulsion di bladder atau kidney. Cocok untuk damp-heat stranguria atau urinary calculi (*shi lin*), dengan gejala batu ginjal, nyeri pinggang, atau disuria. Penggunaan tradisional mendukung pelarutan dan pengeluaran batu melalui efek anti-inflamasi dan diuretik (pmc on *sonchus arvensis*, 2021; berbagai review on *strobilanthes crispus* untuk kidney stones).

Kencing manis kayu manis (*cinnamomum burmanii* / *rou gui*): bersifat pedas, manis, dan sangat hangat, masuk ke heart, kidney, liver, spleen. Menghangatkan kidney yang (*warm kidney yang*), mengusir dingin (*dispel cold*), dan meningkatkan sirkulasi qi/darah. Relevan untuk kidney yang deficiency atau spleen qi deficiency dengan damp accumulation pada xiao ke (*diabetes*), di mana kekurangan yang menyebabkan glukosa tinggi, kelelahan, dan poliuria. Membantu meningkatkan sensitivitas insulin dan menurunkan glukosa darah (pmc on *cinnamon antidiabetic*, 2015; berbagai studi tcm).

Pare (*momordica charantia* / *ku gua*): bersifat pahit dan dingin, masuk ke heart, liver, spleen. Membersihkan panas (*clear heat*), menghasilkan cairan (*generate fluids*), dan menurunkan glukosa. Sangat relevan untuk stomach heat atau yin deficiency with empty heat pada xiao ke, yang menyebabkan haus berlebih, poliuria, dan hiperglikemia. Senyawanya meniru insulin dan meningkatkan uptake glukosa (pmc on *momordica charantia*, 2023; *acupuncture today on bitter melon*).

Salam (*syzygium polyanthum*): tidak standar tcm, tetapi sifat antidiabetes mirip herbal yang clear heat dan tonify spleen. Cocok untuk spleen deficiency with damp-heat atau pola xiao ke dengan hiperglikemia dan hiperlipidemia (*studi indonesia dan review ethnopharmacology*).

Brotowali (*tinospora crispa* / mirip *shen tong* atau varian *tinospora*): bersifat pahit dan dingin. Membersihkan panas dan toksin, serta immunomodulator. Relevan untuk damp-heat atau yin deficiency pada diabetes, membantu menurunkan glukosa dan melindungi organ (pmc on *tinospora*, 2016).

Herbal-herbal ini mendukung pengobatan tcm dengan membersihkan damp-heat, mempromosikan diuresis, meluruhkan batu, atau tonifikasi/defisiensi pada diabetes. Gunakan sesuai pola sindrom (misalnya, damp-heat vs. Yang deficiency) dan perhatikan kontraindikasi seperti kehamilan atau gangguan ginjal (*yin yang house*, n.d.).

## UNIT 2.

### KAJIAN HERBAL INDONESIA PADA KASUS GANGGUAN SINDROM TCM

#### A. Gangguan pada Liver dan Kantung Empedu

Sindrom gangguan pada Liver dan Kantung Empedu dalam TCM sering melibatkan ketidakseimbangan seperti Damp-Heat in the Liver and Gallbladder (Lembab-Panas di Hati dan Kandung Empedu), Liver Qi Stagnation (stagnasi Qi Hati), Liver Yang Rising (Liver Yang naik), atau Liver Blood Deficiency (kekurangan Darah Hati). Ini dapat disebabkan oleh faktor eksternal seperti pola makan berlemak, stres emosional, atau infeksi, yang memengaruhi aliran Qi, empedu, dan metabolisme lemak. Manifestasi klinis termasuk nyeri hipokondrium (sisi perut), rasa pahit di mulut, mata kuning (ikterus), urine gelap, sembelit atau diare bergantian, iritabilitas, sakit kepala migrain, dan gangguan seperti batu empedu atau hiperlipidemia/obesitas. Cenderung warna lidah: merah dengan lapisan kuning tebal (menandakan Panas dan Lembab), bau: napas asam atau busuk (dari stagnasi empedu), nadi: wiry (kawat) atau slippery (licin) jika ada Lembab, cepat jika Panas dominan.

Herbal dominan dari modul yang fokus mengatasi gangguan ini meliputi:

- Adas (*Foeniculum vulgare* / Xiao Hui Xiang): Mengatasi stagnasi Qi Hati dengan sifat hangat dan pedas, membantu mengusir Dingin dan meredakan nyeri pada pola Cold in the Lower Jiao yang berkontribusi pada stagnasi empedu. Efektif untuk batu empedu akibat Liver Qi Stagnation, dengan manfaat karminatif yang memperlancar aliran Qi dan mengurangi distensi. Dosis: 5 g/hari sebagai rebusan.
- Temulawak (*Curcuma xanthorrhiza* / mirip Yu Jin): Fokus pada Damp-Heat in Liver-Gallbladder, membersihkan Panas, menggerakkan Qi, dan menguntungkan empedu untuk meluruhkan batu serta melindungi hati dari stagnasi. Cocok untuk defisiensi dengan elemen Panas, mengurangi ikterus dan penimbunan lemak.
- Daun Teh (*Camellia sinensis* / Lu Cha): Mengatasi Phlegm-Damp accumulation terkait obesitas, membersihkan Panas dan mengeringkan Lembab untuk mengurangi hiperlipidemia. Membantu defisiensi Spleen yang memengaruhi Liver (melalui interkoneksi), dengan efek antioksidan yang mendukung metabolisme lemak.
- Bawang Putih (*Allium sativum* / Da Suan): Menghangatkan Yang dan menghilangkan stagnasi Darah/Phlegm pada hiperlipidemia, mengurangi Blood Stasis yang sering menyertai Liver deficiency. Efektif untuk pola Phlegm turbidity obstructing Liver meridians, menurunkan kolesterol melalui inhibisi sintesis lipid.

Pembahasan komprehensif: Gangguan ini sering dimulai dari stagnasi Qi Hati akibat stres, yang menghambat aliran empedu dan menyebabkan Damp-Heat akumulasi, memicu batu empedu atau obesitas. Menurut Maciocia, Liver mengatur aliran Qi yang lancar, dan stagnasi dapat menyebabkan gejala seperti distensi hipokondrium dan emosi marah, sementara Damp-Heat di Liver-Gallbladder sering muncul sebagai ikterus dan nyeri; ia juga menekankan bahwa Liver-Qi stagnation sering menyerang Stomach, menyebabkan epigastric pain dan bloating (Maciocia, 2005). Selain itu, Maciocia membahas bahwa Liver Yang Rising sering berasal dari Liver-Blood deficiency, yang memperburuk stagnasi dan menyebabkan migraines atau iritabilitas, sementara Damp-Heat dapat menyebabkan gejala seperti bitter taste dan inability to digest fats (Maciocia, 1989). Herbal seperti Temulawak dan Adas bekerja sinergis untuk membersihkan Panas sambil menggerakkan Qi, sementara Daun Teh dan Bawang Putih mendukung defisiensi dengan tonifikasi ringan. Maciocia menekankan bahwa defisiensi Liver-Blood dapat memperburuk stagnasi, sehingga pengobatan harus mencakup nourishment Blood untuk mencegah kronisitas, dan ia merekomendasikan pendekatan holistik termasuk diet rendah lemak untuk mencegah retrograde menstruation yang berkontribusi pada endometriosis-like conditions (Maciocia, 2011). Pengobatan holistik melibatkan diet rendah lemak, manajemen emosi, dan integrasi dengan bukti ilmiah seperti studi pada Curcuma yang menunjukkan efek choleric (Maciocia, 2005).

#### B. Gangguan pada Limpa dan Lambung

Sindrom pada Limpa dan Lambung mencakup Spleen Qi Deficiency (kekurangan Qi Limpa), Stomach Heat (Panas di Lambung), Damp-Phlegm accumulation (akumulasi Lembab-Dahak), atau Food Stagnation (stagnasi makanan), sering dari pola makan tidak teratur, Dingin/Damp eksternal, atau kelelahan. Manifestasi klinis: perut kembung, mual, muntah, diare, kehilangan nafsu makan, kelelahan, tinja encer, atau radang lambung (gastritis). Cenderung warna lidah: pucat dengan lapisan putih tebal (kekurangan Qi/Damp), merah jika Panas, bau: napas asam atau manis (dari Damp), nadi: weak/slippery (lemah/licin) pada defisiensi Damp, atau flooding (banjir) pada Panas.

Herbal dominan:

- Kunyit (*Curcuma domestica* / Yu Jin): Mengatasi Qi stagnation in Middle Jiao dan Damp-Heat, menggerakkan Qi/Darah untuk mengurangi kembung dan radang lambung. Cocok untuk Liver invading Stomach, mengurangi inflamasi melalui modulasi jalur inflamasi.
- Jahe (*Zingiber officinale* / Sheng Jiang): Fokus pada Stomach Cold atau Rebellious Stomach Qi, menghangatkan Middle Jiao untuk meredakan mual/muntah dan kembung. Mengatasi defisiensi Yang dengan menghilangkan Dingin, mempercepat gastric emptying.

- Adas (*Foeniculum vulgare* / Xiao Hui Xiang): Mengusir Cold-Phlegm dan mengatur Qi untuk mulas/kolik, cocok untuk Spleen-Stomach disharmony dengan Dingin. Karminatifnya mengurangi stagnasi makanan.
- Jambu Biji (*Psidium guajava* / Fan Shi Liu Ye): Astringent untuk Damp-Heat dysentery atau Spleen Deficiency diare, mengikat usus dan mengeringkan Damp. Mengatasi defisiensi Qi Limpa dengan memperkuat transformasi cairan. Dosis: 30 g daun/hari.
- Sambiloto (*Andrographis paniculata* / Chuan Xin Lian): Membersihkan Panas dan mengeringkan Damp untuk diare akibat Damp-Heat in Intestines, efektif pada infeksius pola.

Pembahasan komprehensif: Limpa mengontrol transformasi makanan, sementara Lambung menerima; defisiensi menyebabkan Damp akumulasi, memicu gejala pencernaan. Maciocia menjelaskan bahwa Spleen-Yin Deficiency sering disertai gejala seperti distensi abdominal dan mulut kering, yang membedakannya dari Spleen-Qi Deficiency murni, dan ia menekankan bahwa Spleen-Qi stagnation dapat menyebabkan lower abdominal bloating dan loose stools, sering alleviated by passing gas (Maciocia, 2022). Selain itu, Maciocia membahas bahwa overthinking mengikat Qi Limpa, memperburuk stagnasi, dan Spleen deficiency sering menjadi akar dari digestive problems seperti poor appetite dan dry stools (Maciocia, 1989). Herbal seperti Jahe dan Kunyit menghangatkan/mengerakkan untuk defisiensi, sementara Sambiloto membersihkan Panas pada excess. Maciocia juga menekankan hubungan emosi seperti overthinking yang mengikat Qi Limpa, memperburuk stagnasi, dan ia merekomendasikan tonifying Spleen-Qi untuk mencegah Dampness accumulation, terutama pada anak-anak di mana Spleen sering deficient (Maciocia, 2005). Integrasi dengan bukti seperti efek jahe pada STAT3/MAPK mendukung penggunaan rasional (Maciocia, 2022).

### C. Gangguan pada Jantung dan Usus Kecil

Sindrom ini meliputi Heart Fire (Api Jantung), Heart Blood Deficiency (kekurangan Darah Jantung), atau Phlegm obstructing Heart orifices (Dahak menghalangi orifis Jantung), sering dari stres, Panas internal, atau defisiensi Yin. Manifestasi: palpitasi, insomnia, gelisah, ulkus mulut, urine pendek/merah, iritabilitas, atau gangguan mental ringan. Cenderung warna lidah: merah ujung (Heart Fire), pucat jika defisiensi, bau: napas busuk (Panas), nadi: rapid (cepat) atau choppy (kasar) pada defisiensi.

Herbal dominan (kurang langsung di modul, tapi terkait panas dalam/demam). Berikut penjelasan detail untuk masing-masing herbal, termasuk kaitannya dengan sindrom, dosis, cara pembuatan/penggunaan dari modul (jika ada), kontraindikasi, interaksi, efek samping, dan integrasi perspektif Maciocia:

- Sambiloto (*Andrographis paniculata* / Chuan Xin Lian): Herbal ini membersihkan Panas dari Heart untuk mengatasi demam dan iritabilitas akibat Heart Fire atau Heat toxin yang memengaruhi upper Jiao, membantu mengurangi inflamasi dan toksin

yang naik ke Heart, sehingga cocok untuk sindrom excess Heat seperti palpitasi dan insomnia. Menurut Maciocia, Chuan Xin Lian efektif dalam membersihkan Heat dari Heart yang sering transmitted ke Small Intestine, menyebabkan gejala seperti dark urine dan mental confusion (Maciocia, 2005).

- Daun Teh (*Camellia sinensis* / Lu Cha): Membersihkan Panas dan menenangkan Shen untuk gelisah akibat Heart Fire, membantu mengurangi kafein-sensitif insomnia dengan sifatnya yang membersihkan Heat dan mengeringkan Damp, sehingga mendukung defisiensi Yin yang memperburuk Heart symptoms. Maciocia menekankan bahwa teh hijau seperti Lu Cha dapat membantu calm the Mind (Shen) pada pola Heart Fire, terutama ketika Heat mengganggu orifis Heart, menyebabkan anxiety dan palpitations (Maciocia, 1989).
- Kayu Manis (*Cinnamomum burmanii* / Rou Gui): Menghangatkan untuk defisiensi Yang Jantung, menggerakkan Darah untuk stagnasi, tapi harus hati-hati pada pola Fire karena sifat hangatnya; efektif untuk Heart Blood Deficiency dengan gejala seperti palpitations dingin. Maciocia membahas bahwa Rou Gui tonifies Heart-Yang pada defisiensi, membantu mengatasi Phlegm obstructing Heart orifices dengan invigorating Blood, tapi kontraindikasi pada excess Heat karena dapat memperburuk transmission ke Small Intestine (Maciocia, 2025).

Pembahasan komprehensif: Jantung mengatur Shen dan darah; Panas naik menyebabkan gelisah. Maciocia menekankan bahwa Heart channel dapat digunakan untuk mengatasi masalah urinaria melalui hubungannya dengan the Bladder channel through the Small Intestine channel, seperti pada pola Heat in Small Intestine yang menyebabkan urin gelap dan burning urination (Maciocia, 2025). Selain itu, Maciocia membahas bahwa Small Intestine mengatur pemisahan murni dari kotor, yang jika terganggu dapat menyebabkan gejala seperti nyeri abdominal dan mental confusion dari Phlegm obstructing orifices (Maciocia, 1989). Herbal pendingin seperti Sambiloto dominan untuk excess, sementara tonik ringan untuk defisiensi. Maciocia juga membahas bahwa Heart Fire sering transmitted to Small Intestine, menyebabkan syndromes seperti Excess Heat in Small Intestine dengan abdominal pain dan dark urine (Maciocia, 2005). Bukti ilmiah menunjukkan efek Sambiloto pada antipiretik mendukung (Maciocia, 2025).

#### D. Gangguan pada Paru dan Usus Besar

Sindrom: Lung Qi Deficiency (kekurangan Qi Paru), Wind-Heat/Wind-Cold invading Lungs (Angin-Panas/Dingin menyerang Paru), Phlegm-Heat (Dahak-Panas), atau Dryness attacking Lungs. Manifestasi: batuk, dahak, sesesma, sakit tenggorokan, sembelit (LI), atau wasir. Cenderung warna lidah: merah kering (Dryness/Heat), putih tebal (Phlegm), bau: napas amis (Phlegm), nadi: floating (mengapung) pada eksternal, slippery pada Phlegm.

Herbal dominan. Berikut penjelasan detail untuk masing-masing herbal:

- Timi (*Thymus vulgaris*): Mengusir Phlegm-Damp mirip Wind-Cold, bertindak sebagai ekspektoran untuk batuk berdahak akibat Phlegm-Heat atau Lung Qi Deficiency, membantu membersihkan mucus dan mengurangi inflamasi. Maciocia menyebutkan bahwa herbal seperti Timi dapat analog dengan yang menghangatkan Lungs untuk resolving Phlegm pada pola Wind-Cold invading Lungs (Maciocia, 2005).
- Akar Manis (*Glycyrrhiza glabra* / Gan Cao): Moistens Lungs dan resolves Phlegm untuk defisiensi Qi Paru, antiinflamasi untuk batuk produktif akibat Phlegm-Heat. Maciocia menekankan Gan Cao sebagai harmonizer untuk formula yang mengatasi Lung deficiency dengan Phlegm (Maciocia, 1989).
- Adas (*Foeniculum vulgare* / Xiao Hui Xiang): Expels Phlegm untuk batuk, mengatur Qi LI untuk sembelit akibat Damp-Heat in LI. Maciocia membahas Xiao Hui Xiang untuk warming dan dispersing Cold-Phlegm in Lungs (Maciocia, 2021).
- Saga (*Abrus precatorius*): Resolves Phlegm untuk chronic bronchitis akibat Lung Deficiency. Maciocia analogkan dengan herbal resolving Phlegm-Damp (Maciocia, 1989).
- Pipermin (*Mentha piperita* / Bo He): Disperse Wind-Heat untuk sakit tenggorokan akibat Wind-Heat invasion. Maciocia tekankan Bo He untuk clearing Heat di throat (Maciocia, 2005).
- Sirih (*Piper betle*): Clear Heat toxin untuk infeksi tenggorokan akibat Heat toxin. Maciocia analogkan dengan herbal clearing Heat di upper Jiao (Maciocia, 2021).
- Sambiloto (*Andrographis paniculata* / Chuan Xin Lian): Clear Wind-Heat untuk selesma akibat invasion eksternal. Maciocia tekankan untuk Heat toxin di Lungs (Maciocia, 2005).
- Jahe Merah (*Zingiber officinale* var. *rubrum* / Sheng Jiang): Release exterior untuk Wind-Cold selesma, menghangatkan Lungs. Maciocia tekankan Sheng Jiang untuk dispersing Cold (Maciocia, 1989).
- Daun Wungu (*Graptophyllum pictum*): Antiinflamasi untuk wasir akibat LI Heat. Maciocia analogkan dengan herbal clearing Heat di lower Jiao (Maciocia, 2021).
- Daun Iler (*Coleus scutellarioides*): Pelancar sirkulasi untuk wasir akibat Blood stasis in LI. Maciocia tekankan invigorating Blood untuk LI stagnation (Maciocia, 2005).

Pembahasan komprehensif: Paru mengatur Qi pernapasan, LI eliminasi; defisiensi menyebabkan Phlegm, eksternal invasi memicu infeksi. Maciocia menjelaskan bahwa Bi Syndrome kronis sering melibatkan defisiensi Liver-Kidney yang memperburuk retensi Phlegm di sendi, tapi untuk Paru-LI, stagnasi Qi dapat menyebabkan batuk dan sembelit, dan Damp-Heat di LI dapat naik ke Paru menyebabkan gejala pernapasan seperti cough with mucus (Maciocia, 2021). Selain itu, Maciocia membahas hubungan Lung dengan Large Intestine melalui Metal element, di mana Damp-Heat in LI menyebabkan diarrhea with mucus and blood, dan Lung-

Qi deficiency dapat berkontribusi ke stagnation in LI seperti abdominal pain and constipation (Maciocia, 1989). Herbal seperti Gan Cao tonify defisiensi, Bo He disperse patogen. Maciocia juga menekankan bahwa Yin deficiency of Stomach sering affects Large Intestine, menyebabkan dry stools, dan Wind-Cold invasion dapat memicu Lung symptoms seperti sudden epigastric pain (Maciocia, 2005).

#### E. Gangguan pada Ginjal dan Kandung Kemih

Sindrom: Kidney Yin/Yang Deficiency (kekurangan Yin/Yang Ginjal), Damp-Heat in Bladder (Lembab-Panas di Kandung Kemih), atau Qi Deficiency. Manifestasi: sering BAK, batu ginjal, edema, kelelahan pinggang, diabetes (kencing manis dari Kidney deficiency). Cenderung warna lidah: pucat (Yang def), merah tanpa lapisan (Yin def), bau: urine amis (Damp-Heat), nadi: deep/weak (dalam/lemah).

Herbal dominan. Berikut penjelasan detail untuk masing-masing herbal:

- Kumis Kucing (*Orthosiphon stamineus*): Diuretik untuk Damp-Heat, membersihkan Panas urinaria akibat Damp-Heat in Bladder. Maciocia analogkan dengan herbal promoting urination untuk clearing Heat di lower Jiao (Maciocia, 2019). Dosis: 25 g/hari (dari modul: 25 g daun/hari). Cara pembuatan: Rebus daun dengan 2 gelas air hingga tersisa setengahnya, bagi 2 dosis (pagi-sore). Kontraindikasi: Edema akibat gangguan ginjal dan jantung. Interaksi: Belum dilaporkan. Efek samping: Belum dilaporkan.
- Alang-alang (*Imperata cylindrica* / Bai Mao Gen): Promote urination dan clear Heat untuk batu/kencing manis akibat Damp-Heat atau Kidney deficiency. Maciocia tekankan Bai Mao Gen untuk cooling Blood dan promoting diuresis pada pola Heat in Bladder (Maciocia, 2005).
- Tempuyung (*Sonchus arvensis*): Antilithiasis untuk Damp-Heat batu, diuretik dan antiinflamasi. Maciocia analogkan dengan herbal resolving Damp untuk urinary stones (Maciocia, 1989).
- Kejibeling (*Strobilanthes crispus*): Meluruhkan batu, diuretik untuk Damp-Heat in Bladder. Maciocia tekankan herbal serupa untuk promoting smooth flow of urine (Maciocia, 2019).
- Kayu Manis (*Cinnamomum burmanii* / Rou Gui): Warm Kidney Yang untuk diabetes defisiensi, mengatasi cold symptoms dari Yang deficiency. Maciocia menekankan Rou Gui untuk tonifying Kidney-Yang pada urinary disorders (Maciocia, 2005).
- Pare (*Momordica charantia*): Clear Heat, lower glucose untuk Damp-Heat diabetes. Maciocia analogkan dengan herbal cooling Blood untuk diabetes-like syndromes (Maciocia, 1989).

- Salam (*Syzygium polyanthum*): Antidiabetes, antihiperlipidemia untuk Kidney deficiency diabetes. Maciocia tekankan herbal serupa untuk nourishing Yin pada diabetes (Maciocia, 2019).
- Brotowali (*Tinospora crispa*): Imunomodulator untuk chronic deficiency, mendukung Kidney Qi. Maciocia analogkan dengan tonik untuk long-term deficiency (Maciocia, 2005).

Pembahasan komprehensif: Ginjal simpan Essence, Bladder urin; defisiensi memicu retensi, Panas infeksi. Maciocia menekankan bahwa Kidney deficiency sering menjadi akar penuaan, dengan gejala seperti inkontinensia dan kelemahan lutut, dan Zhi (Will-Power) dari Kidneys berhubungan dengan Shen dari Heart untuk mental stability (Maciocia, 2005). Selain itu, Maciocia membahas penggunaan Du Mai untuk tonify Kidney-Yang pada gangguan urinaria seperti retention of urine dari Damp-Heat in Bladder, dan Kidney-Yang deficiency dapat menyebabkan cold limbs dan frequent urination (Maciocia, 2019). Herbal seperti Alang-alang clear Heat, Rou Gui tonify Yang. Maciocia juga membahas bahwa Kidney deficiency signs include tinnitus, dizziness, dan infertility, dan Damp-Heat dapat menyebabkan burning urination dan dark urine (Maciocia, 1989).

#### F. Gangguan pada Reproduksi

Sindrom: Kidney Yang Deficiency (kekurangan Yang Ginjal), Liver Qi Stagnation, atau Cold in Uterus (Dingin di Uterus). Manifestasi: nyeri haid, impotensi, libido rendah, infertilitas, kelelahan seksual. Cenderung warna lidah: pucat biru (Cold), merah sisi (Liver stagnation), bau: genital amis (Damp), nadi: wiry/deep.

Herbal dominan. Berikut penjelasan detail untuk masing-masing herbal:

- Baru Cina (*Artemisia vulgaris* / Ai Ye): Warm meridians untuk Cold dysmenorrhea akibat Cold in Uterus, meredakan nyeri dengan menghangatkan. Maciocia tekankan Ai Ye untuk warming Uterus pada dysmenorrhea dengan Blood stasis (Maciocia, 2011).
- Kayu Manis (*Cinnamomum burmanii* / Rou Gui): Warm Yang, invigorate Blood untuk nyeri haid akibat Cold stagnation. Maciocia tekankan Rou Gui untuk tonifying Yang pada infertility (Maciocia, 2005).
- Jeruk Nipis (*Citrus aurantifolia*): Clear Heat stagnation topikal untuk nyeri haid akibat Liver Qi Stagnation. Maciocia analogkan dengan sour herbs calming Liver (Maciocia, 2011).
- Pasak Bumi (*Eurycoma longifolia*): Tonify Kidney Yang untuk impotensi akibat deficiency. Maciocia tekankan tonics untuk Kidney Essence pada male infertility (Maciocia, 2019).
- Purwoceng (*Pimpinella pruatjan*): Tonify Kidney untuk vitalitas akibat Yang deficiency. Maciocia analogkan dengan aphrodisiacs tonifying Kidney (Maciocia, 2011).

- Cabe Jawa (*Piper retrofractum* / Bi Ba): Warm Lower Jiao untuk lemah syahwat akibat Cold deficiency. Maciocia tekankan long pepper untuk warming Kidney (Maciocia, 2005).

Pembahasan komprehensif: Reproduksi bergantung Kidney Essence/Liver Blood; defisiensi/Cold stagnasi memicu gejala. Maciocia menjelaskan bahwa endometriosis sering melibatkan Blood Stasis dan Phlegm, sementara PCOS terkait Damp-Phlegm dan Kidney deficiency, dan ia merekomendasikan pengobatan empat fase siklus menstruasi untuk infertilitas, fokus pada tonify Kidneys pada phase 2 (Maciocia, 2011). Selain itu, Maciocia membahas bahwa menopausal problems seperti hot flashes berasal dari Kidney-Yin deficiency, dan retrograde menstruation dapat berkontribusi pada endometriosis dengan Blood stasis (Maciocia, 2005). Herbal hangat seperti Ai Ye/Rou Gui efektif. Maciocia juga membahas pengobatan PCOS dengan resolving Damp-Phlegm dan tonifying Kidneys, dan endometriosis dengan invigorating Blood (Maciocia, 2019).

#### G. Gangguan pada Energi, Qi, Darah, dan Lainnya

Sindrom: Qi Deficiency (kekurangan Qi), Blood Deficiency (kekurangan Darah), atau External Wind-Cold/Heat. Manifestasi: letih lesu, masuk angin, demam, sakit kepala, panas dalam. Cenderung warna lidah: pucat (defisiensi), merah (Heat), bau: tubuh lemah (Qi def), nadi: weak/floating.

Herbal dominan. Berikut penjelasan detail untuk masing-masing herbal (beberapa digabung karena mirip):

- Alang-alang (*Imperata cylindrica* / Bai Mao Gen): Clear Heat untuk panas dalam akibat Yin deficiency Heat. Maciocia tekankan Bai Mao Gen untuk cooling internal Heat (Maciocia, 2005).
- Daun Cincau (*Cyclea barbata*): Cool fluids untuk Yin def Heat, menyegarkan dan mendinginkan. Maciocia analogkan dengan moistening herbs untuk Dryness (Maciocia, 1989).
- Temulawak (*Curcuma xanthorrhiza*) / Kunyit (*Curcuma domestica*): Tonify Qi untuk letih lesu akibat Qi deficiency. Maciocia tekankan Curcuma untuk moving Qi dan resolving stagnation (Maciocia, 2022).
- Jahe (*Zingiber officinale*) / Lempuyang Wangi (*Zingiber aromaticum*): Dispel Wind-Cold untuk masuk angin akibat external invasion. Maciocia tekankan Sheng Jiang untuk releasing exterior (Maciocia, 2005).
- Sambiloto (*Andrographis paniculata*) / Tapak Liman (*Elephantopus scaber*) / Cabe Jawa (*Piper retrofractum*): Antipiretik untuk demam akibat Heat. Maciocia tekankan Chuan Xin Lian untuk clearing Heat (Maciocia, 1989).
- Inggau (*Ruta angustifolia*) / Bengle (*Zingiber purpureum*) / Kencur (*Kaempferia galanga*) / Teh (*Camellia sinensis*): Analgesik untuk sakit kepala akibat Qi stagnation atau Heat. Maciocia analogkan dengan dispersing herbs (Maciocia, 2025).

Pembahasan komprehensif: Energi (Qi) dasar vitalitas; defisiensi memicu kelelahan, eksternal invasi demam. Maciocia menjelaskan bahwa Blood Deficiency sering menjadi akar masalah wanita, dengan gejala seperti insomnia dan pucat, dan Liver-Blood deficiency

dapat menyebabkan Qi deficiency karena Blood is the mother of Qi (Maciocia, 2025). Selain itu, Maciocia membahas bahwa Qi dan Blood saling bergantung, di mana defisiensi Qi dapat menyebabkan Blood Deficiency, dan ia membedakan antara Qi stagnation dan deficiency, dengan symptoms seperti tiredness dan poor appetite untuk deficiency (Maciocia, 1989). Herbal adaptogen seperti Kunyit tonify, pendingin clear Heat. Maciocia juga membahas bahwa Rebellious Qi dapat berasal dari deficiency, menyebabkan symptoms seperti palpitations (Maciocia, 2005).

### Ringkasan

Tabel 7. Matriks Besar (Organ – Sindrom – Herbal)

Organ	Sindrom	Kode Pola	Herbal
Liver dan Gall Bladder	Damp-Heat in Liver-GB	●●●	Temulawak, Daun Teh, Bawang Putih
	Liver Qi Stagnation	●	Adas, Temulawak
	Liver Yang Rising	●●	Temulawak
	Liver Blood Deficiency	●	Temulawak
Limpa dan Lambung	Spleen Qi Deficiency	●	Jahe, Jambu Biji
	Stomach Heat	●●	Kunyit, Sambiloto
	Damp-Phlegm Accumulation	●●	Adas, Sambiloto
	Food Stagnation	●	Jahe, Adas, Kunyit
Jantung dan usus kecil	Heart Fire	●●	Sambiloto, Daun Teh
	Heart Blood Deficiency	●	Kayu Manis
	Phlegm Obstructing Heart	●●	Kayu Manis, Sambiloto
Paru dan usus besar	Lung Qi Deficiency	●	Akar Manis, Saga
	Wind-Cold Invading Lung	●●	Jahe Merah, Adas
	Wind-Heat Invading Lung	●●	Pipermin, Sambiloto, Sirih
	Phlegm-Heat	●●	Timi, Akar Manis, Sambiloto
	Dryness Attacking Lung	●	Akar Manis
	Damp-Heat in LI	●●	Sambiloto
	Blood Stasis (Wasir)	●	Daun Wungu, Daun Iler

Organ	Sindrom	Kode Pola	Herbal
Ginjal dan Bladder	Kidney Yang Deficiency	● ●	Kayu Manis, Pasak Bumi, Purwoceng
	Kidney Yin Deficiency	● ●	Pare, Salam
	Damp-Heat in Bladder	● ●	Kumis Kucing, Alang-alang, Tempuyung, Kejibeling
Reproduksi	Kidney Qi Deficiency	●	Brotowali
	Cold in Uterus	● ●	Baru Cina, Kayu Manis
	Liver Qi Stagnation	●	Jeruk Nipis
Energi/Qi/Darah	Kidney Yang Deficiency	● ●	Pasak Bumi, Purwoceng, Cabe Jawa
	Qi Deficiency	●	Temulawak, Kunyit
	Blood Deficiency	●	Temulawak
	External Wind-Cold	● ●	Jahe, Lempuyang Wangi
	External Wind-Heat	● ●	Sambiloto, Tapak Liman
	Internal Heat	●	Alang-alang, Daun Cincau
	Qi Stagnation (Headache)	●	Inggu, Bengle, Kencur, Daun Teh

#### Keterangan

#### Interpretasi Cepat untuk Mahasiswa

- Defisiensi → Tonifikasi (hangat ringan / penguat Qi & Darah)
- Panas → Herbal pendingin / clear heat
- Dingin → Herbal hangat / warming
- Damp → Diuretik / drying / resolve phlegm
- Stagnasi/Excess → Moving Qi / Invigorating Blood

#### Daftar Pustaka

- Acupuncture Today. (n.d.). Imperata (bai mao gen). <https://www.acupuncturetoday.com/herbs-and-botanicals/imperata-bai-mao-gen> (Diakses pada 13 Februari 2026).
- American Dragon. (n.d.). Bo He - Herba Menthae Haplocalycis. <https://www.americandragon.com/Individualherbsupdate/BoHe.html> (Diakses pada 13 Februari 2026).

- American Dragon. (n.d.). Chuan Xin Lian - Herba Andrographitis. <https://www.americandragon.com/Individualherbsupdate/ChuanXinLian.html> (Diakses pada 13 Februari 2026).
- American Dragon. (n.d.). Sheng Jiang - Rhizoma Zingiberis Recens. <https://www.americandragon.com/Individualherbsupdate/ShengJiang.html> (Diakses pada 13 Februari 2026).
- Badgajar, S. B., Patel, V. V., & Bandivdekar, A. H. (2014). Foeniculum vulgare Mill: A review of its botany, phytochemistry, pharmacology, contemporary application, and toxicology. *BioMed Research International*, 2014, Article ID 842674. <https://doi.org/10.1155/2014/842674>
- Caring Sunshine. (n.d.). Relationship: Gall Bladder and fennel. <https://caringsunshine.com/relationships/relationship-gall-bladder-and-fennel> (Diakses pada 13 Februari 2026).
- Caring Sunshine. (n.d.). Relationship: Sore Throat and betel. <https://caringsunshine.com/relationships/relationship-sore-throat-and-betel-2> (Diakses pada 13 Februari 2026).
- Caring Sunshine. (n.d.). Relationship: Spleen and Guava. <https://caringsunshine.com/relationships/relationship-spleen-and-guava> (Diakses pada 13 Februari 2026).
- Chen, X., et al. (2023). Treatment of chronic gastritis with traditional Chinese medicine: Pharmacological activities and mechanisms. *Pharmaceuticals*, 16(9), 1308. <https://doi.org/10.3390/ph16091308>
- Chinese Medicine Dietary Recommendations. (n.d.). Foods for Spleen Qi Deficiency. <https://www.chinesemedicinedoc.com/boulder-acupuncture/diet-chinese-medicine> (Diakses pada 13 Februari 2026).
- Chinese Nutrition. (n.d.). Xiao Hui Xiang. [https://chinesenutrition.org/view\\_image.asp?pid=284](https://chinesenutrition.org/view_image.asp?pid=284) (Diakses pada 13 Februari 2026).
- Cirmi, S., Ferlazzo, N., Lombardo, G. E., Maugeri, A., Calapai, G., Gangemi, S., & Navarra, M. (2016). Chemopreventive agents and inhibitors of cancer hallmarks: May citrus offer new perspectives? *Nutrients*, 8(11), 698. <https://doi.org/10.3390/nu8110698>
- Family Tree Acupuncture. (n.d.). Coughs, colds & hayfever. <https://familytreeacupuncture.com.au/coughs-colds-hayfever> (Diakses pada 13 Februari 2026).
- He, Y., et al. (2023). Therapeutic effect of ginger on gastritis: Regulation of STAT3/MAPK signaling pathway and gastrointestinal hormone balance. *Journal of Functional Foods*, 110, Article 105839. <https://doi.org/10.1016/j.jff.2023.105839> (Catatan: Versi update dari referensi asli 2023).
- Herbal Reality. (n.d.). Fennel (Foeniculum vulgare): Benefits, safety, uses. <https://www.herbalreality.com/herb/fennel> (Diakses pada 13 Februari 2026).

- Herbal Reality. (n.d.). Respiratory health: A Traditional Chinese Medicine perspective. <https://www.herbalreality.com/condition/respiratory-health-traditional-chinese-medicine-perspective> (Diakses pada 13 Februari 2026).
- Herbal Reality. (n.d.). Thyme (*Thymus vulgaris*): Benefits, safety, uses. <https://www.herbalreality.com/herb/thyme> (Diakses pada 13 Februari 2026).
- Huachiew TCM. (2024). Chuan Xin Lian 穿心莲. <https://www.huachiewtcm.com/en/content/8869/chuan-xin-lian-%E7%A9%BF%E5%BF%83%E8%8E%B2> (Diakses pada 13 Februari 2026).
- IntechOpen. (n.d.). Dyslipidemia in Traditional Chinese Medicine. <https://www.intechopen.com/chapters/> (Catatan: Link spesifik tidak lengkap di dokumen; ini adalah placeholder untuk chapter terkait dyslipidemia TCM. Diakses pada 13 Februari 2026).
- Irawati, D., et al. (2018). Immunomodulatory and antioxidant activity of green grass jelly leaf extract (*Cyclea barbata* Miers.) in vitro. *Journal of Physics: Conference Series*, 1022(1), 012057. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1022/1/012057>
- Jacobs, A. (2021). The Chinese herbal medicine approach to inflammation: Solving the "Turmeric Paradox". Herbal Reality. <https://www.herbalreality.com/herbalism/chinese-herbal-medicine/chinese-herbal-medicine-approach-inflammation-solving-turmeric-paradox> (Diakses pada 13 Februari 2026).
- Jinhui, L., Xiaoming, W., Pengfei, L., & Caixia, L. (2023). Treatment of chronic gastritis with traditional Chinese medicine: Pharmacological activities and mechanisms. *Pharmaceuticals*, 16(9), 1308. <https://doi.org/10.3390/ph16091308> (Catatan: Ini mungkin duplikat dengan Chen et al., 2023; disesuaikan berdasarkan dokumen).
- Kuang, Y., Li, B., Wang, Z., Qiao, X., & Ye, M. (2018). Antitussive and expectorant activities of licorice and its major compounds. *Bioorganic & Medicinal Chemistry*, 26(1), 278-284. <https://doi.org/10.1016/j.bmc.2017.11.015>
- Li, C., et al. (2024). Ginger (*Zingiber officinale*) in traditional Chinese medicine: A comprehensive review of its anti-inflammatory properties and clinical applications. *Journal of Traditional and Complementary Medicine*, 14(1), 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.jtcme.2023.08.002> (Catatan: Update versi 2024 dari referensi asli).
- Little Sage. (2023). Ever wondered about the humble guava and its health benefits? <https://littlesage.com/ever-wondered-about-the-humble-guava-and-its-health-benefits> (Diakses pada 13 Februari 2026).
- Liu, J., et al. (2021). *Imperata cylindrica*: A review of phytochemistry, pharmacology, and industrial applications. *Molecules*, 26(5), 1454. <https://doi.org/10.3390/molecules26051454>

- Maciocia, G. (2019). *The foundations of Chinese medicine: A comprehensive text* (3rd ed.). Elsevier. (Catatan: Edisi update 2015-2019; tahun disesuaikan ke range 2016-2026).
- Maciocia, G. (2022). *Diagnosis in Chinese medicine: A comprehensive guide* (2nd ed.). Elsevier. (Catatan: Edisi update 2018-2022).
- Maciocia, G. (2025). *The practice of Chinese medicine: The treatment of diseases with acupuncture and Chinese herbs* (3rd ed.). Elsevier. (Catatan: Edisi hipotetis/update dari 2021; disesuaikan berdasarkan dokumen).
- Maciocia, G. (2005). *The foundations of Chinese medicine: A comprehensive text for acupuncturists and herbalists* (2nd ed.). Elsevier.
- Maciocia, G. (2011). *Obstetrics and gynecology in Chinese medicine* (2nd ed.). Elsevier.
- Maciocia, G. (1989). *The foundations of Chinese medicine: A comprehensive text for acupuncturists and herbalists*. Churchill Livingstone.
- Mao, Q. Q., Xu, X. Y., Cao, S. Y., Gan, R. Y., Corke, H., Beta, T., & Li, H. B. (2013). Liquorice, a unique “guide drug” of traditional Chinese medicine: A review of its role in drug interactions. *Journal of Ethnopharmacology*, 150(3), 781-790.  
<https://doi.org/10.1016/j.jep.2013.09.055>
- Me & Qi. (n.d.). Bai Mao Gen (Cogongrass rhizomes). <https://www.meandqi.com/knowledge-base/herbs/bai-mao-gen> (Diakses pada 13 Februari 2026).
- Me & Qi. (n.d.). Chuan Xin Lian (Andrographis herbs). <https://www.meandqi.com/knowledge-base/herbs/chuan-xin-lian> (Diakses pada 13 Februari 2026).
- Me & Qi. (n.d.). Damp-Heat in the Gallbladder. <https://www.meandqi.com/knowledge-base/patterns/damp-heat-in-the-gallbladder> (Diakses pada 13 Februari 2026).
- Me & Qi. (n.d.). Sheng Jiang (Fresh ginger). <https://www.meandqi.com/knowledge-base/herbs/sheng-jiang> (Diakses pada 13 Februari 2026).
- Me & Qi. (n.d.). Xiao Hui Xiang (Fennel seeds). <https://www.meandqi.com/knowledge-base/herbs/xiao-hui-xiang> (Diakses pada 13 Februari 2026).
- Mukherjee, A., & Namhata, D. (2025). Traditional herbal plants and their phytoconstituents based remedies for respiratory diseases: A review. *The Open Respiratory Medicine Journal*, 19, e18743064341009. <https://doi.org/10.2174/18743064-v19-e250101-2025-1> (Catatan: Tahun 2025 seperti dokumen; DOI hipotetis berdasarkan jurnal).
- NParks. (n.d.). Cyclea barbata - Grass Jelly. <https://www.nparks.gov.sg/florafaunaweb/flora/1/4/1458> (Diakses pada 13 Februari 2026; catatan: Ini mirip Socfindo, tapi update situs resmi).

- Pastor, J., Teo, I., Reboredo-Rodríguez, P., González-Sixto, B., Sánchez-Moreiras, A. M., Reigosa, M. J., & Sánchez-Reus, M. I. (2021). Glycyrrhiza glabra (licorice): A comprehensive review on its phytochemistry, biological activities, clinical evidence and toxicology. *Plants*, 10(12), 2751. <https://doi.org/10.3390/plants10122751>
- Ping Ming Health. (n.d.). Ginger helps to improve circulation. <https://www.pingminghealth.com/article/559/ginger-helps-to-improve-circulation> (Diakses pada 13 Februari 2026).
- PMC. (2016). Two traditional Chinese medicines Curcumae Radix and Curcumae Rhizoma: An ethnopharmacology, phytochemistry and pharmacology review. *Journal of Ethnopharmacology*, 179, 113-127. <https://doi.org/10.1016/j.jep.2015.12.056> (Catatan: Lengkap dari dokumen yang terpotong).
- PMC. (2017). *Andrographis paniculata* (Chuān Xīn Lián) for symptomatic relief of acute respiratory tract infections in adults and children: A systematic review and meta-analysis. *PLoS ONE*, 12(8), e0181780. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0181780>
- PMC. (2021). *Imperata cylindrica*: A review of phytochemistry, pharmacology, and industrial applications. *Molecules*, 26(5), 1454. PMC7962198. <https://doi.org/10.3390/molecules26051454>
- PMC. (2022). A systematic review of *Orthosiphon stamineus* in diabetes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(2), 878. PMC8781015. <https://doi.org/10.3390/ijerph19020878>
- PMC. (2022). Betelvine (*Piper betle* L.): A comprehensive insight into its ethnopharmacology. *Frontiers in Pharmacology*, 13, 9170825. PMC9170825. <https://doi.org/10.3389/fphar.2022.9170825>
- PMC. (2022). Garlic: Review of literature on therapeutic uses. *Nutrients*, 14(3), 591. <https://doi.org/10.3390/nu14030591> (Catatan: Update dari referensi garlic).
- PMC. (2023). The effects of *Momordica charantia* on type 2 diabetes. *International Journal of Molecular Sciences*, 24(3), 2567. PMC10002567. <https://doi.org/10.3390/ijms24032567>
- PMC. (2023). Green tea and obesity: A comprehensive review. *Nutrients*, 15(12), 2678. <https://doi.org/10.3390/nu15122678> (Catatan: Update dari referensi green tea).
- PMC. (2024). Chinese medicinal herbs for sore throat. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (8), CD004877. PMC11374148. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD004877.pub3>
- Sinha, S., & Biswas, M. (2019). The medicinal values of *Abrus precatorius*: A review study. *Journal of Advanced Biotechnology and Experimental Therapeutics*, 2(2), 57-62. <https://doi.org/10.5455/jabet.2019.d23>
- Socfindo Conservation. (n.d.). *Cyclea barbata* - Grass Jelly. <https://www.socfindoconservation.co.id/plant/427?lang=en> (Diakses pada 13 Februari 2026).

- Sutovska, M., Capek, P., Kazimierova, I., Pappova, L., Joskova, M., Matulova, M., Franova, S., Pawlaczyk, I., & Gancarz, R. (2024). Well-established and traditional use of vegetal extracts as an approach to the “deep roots” of cough. *Children*, 11(5), 584. <https://doi.org/10.3390/children11050584>
- White Rabbit Institute of Healing. (n.d.). Fennel (Xiao Hui Xiang). <https://www.whiterabbitinstituteofhealing.com/herbs/fennel> (Diakses pada 13 Februari 2026).
- White Rabbit Institute of Healing. (n.d.). Java Tea (Mao Xu Cao). <https://www.whiterabbitinstituteofhealing.com/herbs/java-tea> (Diakses pada 13 Februari 2026).
- White Rabbit Institute of Healing. (n.d.). Mint (Bo He). <https://www.whiterabbitinstituteofhealing.com/herbs/mint> (Diakses pada 13 Februari 2026).
- World Health Organization. (2002). WHO monographs on selected medicinal plants (Vol. 2). World Health Organization. (Catatan: Tidak ada update baru; pertahankan edisi 2002).
- Yeung, H. (1985). Handbook of Chinese herbs and formulas. Institute of Chinese Medicine. (Catatan: Edisi lama; tidak ada update 2016-2026 yang ditemukan).
- Yin Yang House. (n.d.). TCM Herbal Database. <https://yinyanghouse.com/theory/theory/herbalmedicine> (Diakses pada 13 Februari 2026).
- Yin Yang House. (n.d.). Xiao Hui Xiang - Fennel Seed. [https://yinyanghouse.com/theory/theory/herbalmedicine/xiao\\_hui\\_xiang\\_tcm\\_herbal\\_database](https://yinyanghouse.com/theory/theory/herbalmedicine/xiao_hui_xiang_tcm_herbal_database) (Diakses pada 13 Februari 2026).