



Anggia Putri<sup>1</sup>  
 Bunga Sitanggang<sup>2</sup>  
 Catherina Siburian<sup>3</sup>  
 Dear Sembiring<sup>4</sup>  
 Dino Pardosi<sup>5</sup>  
 Nur Afliza<sup>6</sup>  
 Santaro Nadeak<sup>7</sup>  
 Sthevy Malau<sup>8</sup>

## PERAN TUMBUHAN HERBAL POTENSIAL MENGOBATI PENYAKIT ASAM LAMBUNG

### Abstrak

Penyakit asam lambung, atau gastroesophageal reflux disease (GERD), merupakan kondisi yang ditandai dengan naiknya asam lambung ke esofagus, menyebabkan gejala seperti nyeri ulu hati, regurgitasi, dan gangguan pencernaan. Pengobatan konvensional untuk GERD seringkali melibatkan penggunaan obat-obatan yang dapat menimbulkan efek samping jangka panjang. Oleh karena itu, pencarian alternatif pengobatan alami semakin meningkat, salah satunya melalui penggunaan tumbuhan herbal. Tumbuhan herbal telah lama digunakan dalam pengobatan tradisional dan banyak yang memiliki potensi sebagai terapi untuk penyakit asam lambung. Beberapa tumbuhan herbal yang terkenal efektif adalah licorice (*Glycyrrhiza glabra*), lidah buaya (*Aloe vera*), dan peppermint (*Mentha piperita*). Licorice diketahui memiliki senyawa glabridin yang dapat melindungi mukosa lambung dan mengurangi peradangan. Lidah buaya dikenal memiliki efek penyembuhan luka dan dapat membantu mengurangi iritasi esofagus. Peppermint, meskipun biasanya digunakan untuk gangguan pencernaan, juga memiliki efek menenangkan yang dapat membantu mengurangi gejala GERD. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan tumbuhan herbal ini dapat menjadi alternatif yang efektif dan aman untuk mengobati penyakit asam lambung, dengan efek samping yang lebih minimal dibandingkan obat konvensional. Namun, diperlukan lebih banyak penelitian klinis untuk memastikan efektivitas dan keamanan jangka panjang dari terapi herbal ini

**Kata kunci:** Tumbuhan Herbal, Asam Lambung, Pengobatan Alternative

### Abstract

Gastric acid disease, or gastroesophageal reflux disease (GERD), is a condition characterized by stomach acid rising into the esophagus, causing symptoms such as heartburn, regurgitation and indigestion. Conventional GERD treatment often involves the use of drugs that can cause long-term side effects. Therefore, the search for alternative natural treatments is increasing, one of which is through the use of herbal plants. Herbal plants have long been used in traditional medicine and many have potential as therapy for stomach acid disease. Some herbal plants that are known to be effective are licorice (*Glycyrrhiza glabra*), aloe vera (*Aloe vera*), and peppermint (*Mentha piperita*). Licorice is known to contain the compound glabridin which can protect the gastric mucosa and reduce inflammation. Aloe vera is known to have wound healing effects and can help reduce esophageal irritation. Peppermint, although commonly used for indigestion, also has calming effects that may help reduce GERD symptoms. Research shows that the use of this herbal plant can be an effective and safe alternative for treating stomach acid disease, with minimal side effects compared to conventional medicine. However, more clinical research is needed to confirm the long-term effectiveness and safety of this herbal therapy.

**Keywords:** Herbal Plants, Stomach Acid, Alternative Media

## PENDAHULUAN

Penyakit asam lambung, atau yang lebih dikenal dengan gastroesophageal reflux disease (GERD), merupakan salah satu gangguan pencernaan yang paling umum terjadi di masyarakat modern. GERD ditandai oleh naiknya asam lambung ke esofagus yang menyebabkan sensasi nyeri ulu hati (heartburn), regurgitasi asam, dan berbagai gejala lainnya seperti mual, muntah, serta kesulitan menelan. Penyakit ini tidak hanya mengganggu kualitas hidup penderitanya, tetapi juga berpotensi menyebabkan komplikasi serius seperti esofagitis, striktur esofagus, hingga risiko kanker esofagus jika tidak ditangani dengan baik.

Pengobatan konvensional untuk GERD biasanya melibatkan perubahan gaya hidup dan penggunaan obat-obatan seperti antasida, H<sub>2</sub>-receptor antagonists, dan proton pump inhibitors (PPIs). Meskipun efektif, obat-obatan ini sering kali menimbulkan efek samping jangka panjang seperti defisiensi nutrisi, peningkatan risiko infeksi, hingga gangguan fungsi ginjal. Keterbatasan ini mendorong para peneliti dan praktisi kesehatan untuk mencari alternatif pengobatan yang lebih aman dan berkelanjutan, salah satunya melalui pemanfaatan tumbuhan herbal.

Tumbuhan herbal telah digunakan selama ribuan tahun dalam berbagai sistem pengobatan tradisional di seluruh dunia. Berbagai tanaman diketahui memiliki sifat antiinflamasi, antioksidan, dan efek protektif terhadap mukosa lambung yang berpotensi mengurangi gejala GERD. Beberapa tumbuhan yang sudah dikenal luas dan digunakan dalam pengobatan GERD antara lain adalah licorice (*Glycyrrhiza glabra*), lidah buaya (*Aloe vera*), dan peppermint (*Mentha piperita*).

Licorice, atau akar manis, mengandung senyawa aktif seperti glabridin yang diketahui mampu melindungi mukosa lambung dan esofagus dari iritasi serta peradangan yang disebabkan oleh asam lambung. Senyawa ini juga membantu meningkatkan produksi lendir pelindung di lambung, yang berfungsi sebagai barier terhadap asam lambung. Lidah buaya, yang terkenal dengan sifat penyembuhannya, memiliki kemampuan untuk mempercepat proses penyembuhan luka dan mengurangi iritasi pada esofagus. Gel lidah buaya diketahui mengandung zat-zat seperti aloin dan emodin yang memiliki efek antiinflamasi dan dapat membantu menyeimbangkan pH lambung. Peppermint, meskipun lebih dikenal sebagai pengobatan untuk gangguan pencernaan umum seperti irritable bowel syndrome (IBS), juga memiliki efek menenangkan yang dapat membantu meredakan gejala GERD. Minyak peppermint mengandung mentol yang memiliki efek relaksasi pada otot-otot saluran pencernaan, membantu mengurangi spasme dan ketidaknyamanan yang sering dialami penderita GERD.

Penggunaan tumbuhan herbal sebagai terapi alternatif menawarkan berbagai keuntungan, termasuk efek samping yang lebih minimal, ketersediaan yang luas, dan biaya yang relatif lebih rendah dibandingkan dengan obat konvensional. Namun, meskipun banyak bukti empiris yang mendukung efektivitas tumbuhan herbal ini, penelitian ilmiah yang lebih mendalam dan uji klinis yang rigor masih diperlukan untuk memastikan keamanan dan efektivitas jangka panjang dari penggunaan herbal ini dalam pengobatan GERD.

Oleh karena itu, penting untuk mengintegrasikan pengetahuan tradisional dengan penelitian ilmiah modern dalam mengeksplorasi potensi tumbuhan herbal sebagai terapi untuk penyakit asam lambung. Dengan demikian, diharapkan dapat ditemukan solusi yang lebih holistik dan berkelanjutan untuk mengatasi GERD, memberikan pilihan pengobatan yang lebih aman dan efektif bagi masyarakat.

## METODE

Metode yang digunakan dalam penulisan artikel review ini berupa kajian literatur. Pencarian literatur/pustaka dalam database elektronik dengan menggunakan situs pencari Google Scholar.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menyoroti berbagai macam jenis tumbuhan herbal yang berpotensi dalam mengobati penyakit asam lambung (GERD). dari studi literatur yang ekstensif, sejumlah tumbuhan herbal telah diidentifikasi memiliki efek terapeutik yang signifikan. Berikut ini adalah hasil dan pembahasan mengenai peran beberapa tumbuhan herbal dalam pengobatan GERD.

### 1. Licorice (*Glycyrrhiza glabra*)

licorice sering direkomendasikan untuk yang menderita GERD. Sebagian besar penurunan signifikan dalam gejala seperti nyeri ulu hati dan regurgitasi setelah mengonsumsi licorice dalam bentuk teh atau suplemen. Studi literatur juga menguatkan temuan ini, dengan banyak penelitian yang menunjukkan bahwa senyawa glabridin dalam licorice memiliki sifat anti-inflamasi dan mampu meningkatkan produksi lendir pelindung di lambung.

Licorice bekerja dengan cara melindungi mukosa lambung dan esofagus dari kerusakan yang disebabkan oleh asam lambung. Glabridin dan glycyrrhizin, senyawa aktif dalam licorice, membantu mengurangi peradangan dan mempercepat penyembuhan jaringan yang rusak. Namun, penggunaan licorice harus diawasi karena glycyrrhizin dapat menyebabkan efek samping seperti hipertensi dan hipokalemia jika dikonsumsi dalam jumlah besar atau dalam jangka waktu yang lama. Oleh karena itu, bentuk deglycyrrhizinated licorice (DGL) yang telah dihilangkan glycyrrhizin-nya sering direkomendasikan untuk penggunaan jangka panjang.

## **2. Lidah Buaya (Aloe vera)**

Yang menggunakan lidah buaya perbaikan dalam gejala GERD, termasuk penurunan frekuensi nyeri ulu hati dan regurgitasi. Praktisi kesehatan juga menyarankan lidah buaya karena sifat penyembuhan dan anti-inflamasi yang dimilikinya. Studi literatur mendukung penggunaan lidah buaya, menunjukkan bahwa komponen seperti aloin dan emodin dalam gel lidah buaya membantu menyeimbangkan pH lambung dan mempercepat penyembuhan iritasi esofagus.

Lidah buaya membantu meredakan gejala GERD dengan menenangkan dan menyembuhkan mukosa esofagus yang teriritasi. Efek laksatif ringan dari lidah buaya juga dapat membantu mengurangi tekanan pada sfingter esofagus bawah, mengurangi risiko refluks asam. Meskipun umumnya aman, penggunaan lidah buaya harus dilakukan dengan hati-hati karena dosis tinggi dapat menyebabkan efek laksatif yang kuat dan ketidakseimbangan elektrolit.

## **3. Peppermint (Mentha piperita)**

Penggunaan peppermint menunjukkan hasil yang beragam. bahwa peppermint membantu mengurangi gejala GERD, sementara yang lain mengalami peningkatan gejala refluks. peppermint efektif dalam mengurangi spasme otot pencernaan dan meredakan gejala gangguan pencernaan lainnya.

Mentol, komponen utama dalam peppermint, memiliki efek relaksasi pada otot-otot saluran pencernaan, yang dapat membantu mengurangi spasme dan ketidaknyamanan. Namun, efek relaksasi ini juga dapat menyebabkan relaksasi sfingter esofagus bawah, yang dapat memperburuk gejala GERD pada beberapa individu. Oleh karena itu, peppermint harus digunakan dengan hati-hati pada pasien dengan GERD dan sebaiknya dikombinasikan dengan strategi pengobatan lain untuk mengurangi risiko refluks.

## **4. Jahe (Zingiber officinale)**

Jahe mengurangi gejala mual dan muntah yang sering menyertai GERD. Studi literatur menunjukkan bahwa gingerol dan shogaol dalam jahe memiliki sifat anti-inflamasi dan antioksidan yang kuat, serta dapat meningkatkan motilitas lambung.

Jahe membantu dalam mengurangi gejala GERD dengan meningkatkan pengosongan lambung dan mengurangi tekanan pada sfingter esofagus bawah. Sifat anti-inflamasi jahe juga membantu mengurangi iritasi pada esofagus. Meskipun jahe umumnya aman, dosis tinggi dapat menyebabkan efek samping seperti mulas atau diare, sehingga penggunaannya harus disesuaikan dengan kebutuhan individu.

## **5. Chamomile (Matricaria chamomilla)**

Penggunaan chamomile menunjukkan hasil positif dalam mengurangi gejala GERD. penurunan nyeri ulu hati dan peningkatan kenyamanan pencernaan setelah mengonsumsi teh chamomile. Praktisi kesehatan juga merekomendasikan chamomile untuk sifat menenangkan dan anti inflamasinya.

Chamomile mengandung flavonoid seperti apigenin yang memiliki efek anti-inflamasi dan anti-spasmodik. Ini membantu menenangkan mukosa lambung dan esofagus, serta mengurangi spasme otot pencernaan. Selain itu, efek menenangkan chamomile dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan, yang sering kali memperburuk gejala GERD.

Chamomile umumnya aman, tetapi harus digunakan dengan hati-hati pada individu yang memiliki alergi terhadap tanaman dari keluarga Asteraceae.

Dari hasil penelitian, terbukti bahwa berbagai tumbuhan herbal memiliki potensi yang signifikan dalam mengobati penyakit asam lambung. Meskipun demikian, penting untuk mempertimbangkan dosis, potensi efek samping, dan interaksi dengan pengobatan lain. Penggunaan tumbuhan herbal harus dilakukan di bawah pengawasan profesional kesehatan untuk memastikan efektivitas dan keamanan. Integrasi pengetahuan tradisional dengan penelitian ilmiah modern dapat membuka jalan bagi pengembangan terapi herbal yang lebih efektif dan aman untuk pengobatan GERD.

## SIMPULAN

Penelitian ini mengungkapkan bahwa berbagai tumbuhan herbal memiliki potensi yang signifikan dalam mengobati penyakit asam lambung (GERD), menawarkan alternatif yang lebih alami dan minim efek samping dibandingkan dengan obat-obatan konvensional. Licorice (*Glycyrrhiza glabra*) menunjukkan kemampuan melindungi mukosa lambung dan esofagus melalui senyawa glabridin dan glycyrrhizin, meskipun penggunaannya harus diawasi karena potensi efek samping seperti hipertensi. Lidah buaya (*Aloe vera*) dengan komponen seperti aloin dan emodin mampu menyeimbangkan pH lambung dan mempercepat penyembuhan iritasi esofagus, memberikan perbaikan yang signifikan dalam gejala GERD pada banyak pasien. Peppermint (*Mentha piperita*), meskipun efektif dalam mengurangi spasme otot pencernaan, dapat memperburuk gejala pada beberapa individu karena efek relaksasi pada sfingter esofagus bawah, sehingga penggunaannya harus hati-hati. Jahe (*Zingiber officinale*) menawarkan manfaat anti-inflamasi dan antioksidan yang membantu mengurangi mual dan meningkatkan motilitas lambung, meskipun dosis tinggi dapat menyebabkan efek samping seperti mual atau diare. Chamomile (*Matricaria chamomilla*) dengan flavonoid seperti apigenin memberikan efek anti-inflamasi dan menenangkan yang signifikan, mengurangi spasme otot pencernaan dan memperbaiki gejala GERD, serta membantu mengatasi stres dan kecemasan yang sering memperburuk kondisi ini. Meskipun bukti empiris mendukung penggunaan tumbuhan herbal ini, penting untuk memastikan penggunaannya di bawah pengawasan profesional kesehatan untuk menghindari efek samping dan interaksi obat yang tidak diinginkan. Dengan integrasi pengetahuan tradisional dan penelitian ilmiah modern, tumbuhan herbal dapat menjadi terapi komplementer yang efektif dan aman bagi penderita GERD, membuka jalan bagi pendekatan pengobatan yang lebih holistik dan berkelanjutan.

## SARAN

Berdasarkan pembahasan mengenai potensi tumbuhan herbal dalam mengobati penyakit asam lambung (GERD), terdapat beberapa saran yang dapat dipertimbangkan untuk penelitian dan praktik klinis di masa depan:

### 1. Penelitian Lebih Lanjut:

Uji Klinis Terstruktur: Diperlukan penelitian lebih lanjut melalui uji klinis terstruktur untuk memastikan efektivitas dan keamanan jangka panjang dari tumbuhan herbal seperti licorice, lidah buaya, peppermint, jahe, dan chamomile. Penelitian ini harus melibatkan berbagai populasi dan mempertimbangkan variabel seperti dosis, durasi penggunaan, dan interaksi dengan obat-obatan lain.

Penelitian Mekanisme Kerja: Studi yang lebih mendalam mengenai mekanisme kerja spesifik dari masing-masing tumbuhan herbal ini dapat membantu memahami bagaimana senyawa aktif mereka berinteraksi dengan tubuh untuk meredakan gejala GERD.

### 2. Panduan Penggunaan:

Dosis dan Administrasi: Pengembangan panduan dosis yang tepat dan metode administrasi yang efektif sangat penting untuk mengoptimalkan manfaat terapeutik dan meminimalkan risiko efek samping.

Pengawasan Medis: mempertimbangkan penggunaan tumbuhan herbal sebagai pengobatan alternatif untuk GERD harus selalu melakukannya di bawah pengawasan profesional kesehatan untuk memastikan keamanan dan efektivitas, serta untuk memantau potensi interaksi dengan obat-obatan yang sudah digunakan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Azzahra, N. P., Apriali, K. D., & Febriana, L. G. (2021). Review Artikel: Tanaman Yang Memiliki Aktivitas Anti-Ulser Di Asia. *Berkala Ilmiah Mahasiswa Farmasi Indonesia*, 8(2), 12-27.
- Bai, J., Zhang, Y., Tang, C., Hou, Y., Ai, X., Chen, X., ... & Meng, X. (2021). Gallic Acid: Pharmacological Activities And Molecular Mechanisms Involved In Inflammation-Related Diseases. *Biomedicine & Pharmacotherapy*, 133, 110985.
- Fatiha, G. N., Muhibah, A., El Maula, A., Tami, D., Hamidah, N., & Firbiyanti, A. (2024). Pemanfaatan Tumbuhan Apotek Hidup Sebagai Obat Tradisional Masyarakat Di Gunungpati. *Jurnal Potensial*, 3(1), 105-116.
- Fernanda, M. H. (2023). Edukasi Manfaat Tanaman Binahong Untuk Kesehatan Bagi Ibu-Ibu Pkk Di Wilayah Tanah Merah Kedinding Surabaya. *Dharma: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 29-43.
- Laelasari, I., & Syadza, N. Z. (2022). Pendampingan Pemanfaatan Jahe (*Zingiber Officinale*) Sebagai Bahan Rempah Dalam Pembuatan Inovasi Makanan Herbal Penambah Immunitas. *Jurnal Bakti Saintek: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sains Dan Teknologi*, 6(2), 31-37.
- Maturahmah, E., Prafiadi, S., & Endriyani, I. Z. (2023). Pemanfaatan Tanaman Obat Herbal Di Kampung Petrus Kafiari, Kabupaten Manokwari, Papua Barat. *Advances In Social Humanities Research*, 1(3), 136-146.
- Mardiatulloh, H. (2023). Diskripsi Dan Manfaat Tanaman Obat Di Pedesaan Sebagai Upaya Pemberdayaan Apotik Hidup (Studi Kasus Di Kelurahan Ijobalit). *Biocelebes*, 17(2), 81-85.
- Rahman, M. M., Islam, M. R., Shohag, S., Hossain, M. E., Rahaman, M. S., Islam, F., ... & Cavalu, S. (2022). The Multifunctional Role Of Herbal Products In The Management Of Diabetes And Obesity: A Comprehensive Review. *Molecules*, 27(5), 1713.
- Rauf, A., Akram, M., Semwal, P., Mujawah, A. A., Muhammad, N., Riaz, Z., ... & Khan, H. (2021). Antispasmodic Potential Of Medicinal Plants: A Comprehensive Review. *Oxidative Medicine And Cellular Longevity*, 2021(1), 4889719.
- Simanjuntak, H. A., Purba, H., Zega, D. F., & Ginting, J. G. (2023). Optimalisasi Manfaat Minyak Karo Di Desa Tangkahan. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(4), 9323-9326.
- Suhendar, J. R., & Firzana, A. N. A. (2024). Potensi Tanaman Lokal Sebagai Tanaman Biofarmaka Untuk Kesehatan Di Desa Lemahbang Dan Desa Pucung, Kecamatan Kismantoro, Kabupaten Wonogiri. *Jurnal Pengabdian, Riset, Kreativitas, Inovasi, Dan Teknologi Tepat Guna*, 2(1), 220-234.
- Thahir, R., Nurdianty, N., WAJDI, M., Fadhillah, N., Magfirah, N., & ANISA, A. (2021). Edukasi Pemanfaatan Tanaman Sebagai Apotek Hidup Mewujudkan Masyarakat Sehat Dan Produktif. *Patikala: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 7-15.
- Wasis, B., & Sandra, E. Ekologis, Tanah Dan Tempat Tumbuh, Budidaya Dan Manfaat Tumbuhan Pasak Bumi (*Eurycoma Longifolia*) Pada Hutan Hujan Tropis.
- Zhou, D., Yang, Q., Tian, T., Chang, Y., Li, Y., Duan, L. R., ... & Wang, S. W. (2020). Gastroprotective Effect Of Gallic Acid Against Ethanol-Induced Gastric Ulcer In Rats: Involvement Of The Nrf2/HO-1 Signaling And Anti-Apoptosis Role. *Biomedicine & Pharmacotherapy*, 126, 110075.
- Zhang, W., Lian, Y., Li, Q., Sun, L., Chen, R., Lai, X., ... & Sun, S. (2020). Preventative And Therapeutic Potential Of Flavonoids In Peptic Ulcers. *Molecules*, 25(20), 4626.