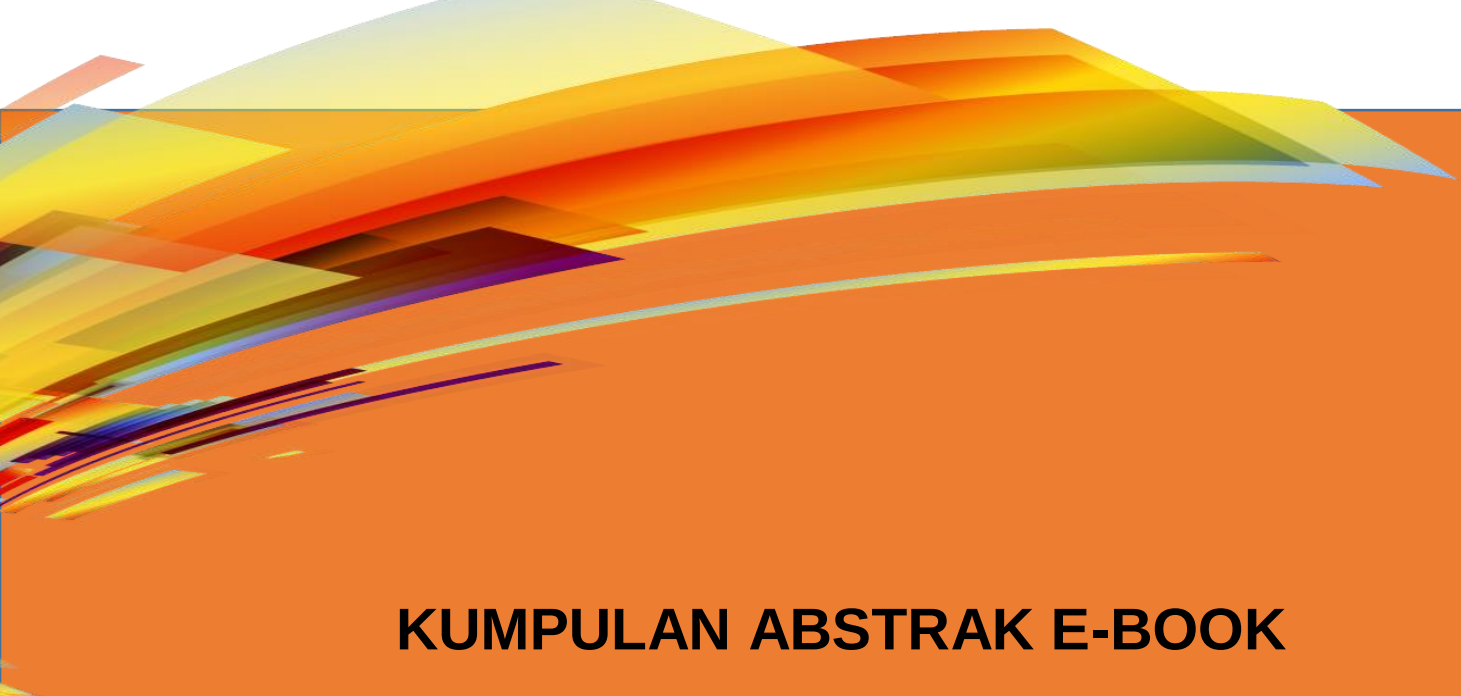




KUMPULAN ABSTRAK E-BOOK

**KOLEKSI E-DEPOSIT
PERPUSTAKAAN
NASIONAL**

*TEMA KESEHATAN
2020*



PERPUSTAKAAN NASIONAL
REPUBLIK INDONESIA

Penyusun: Sri Muryati
Penyunting: Afdini Rihlatul Mahmudah

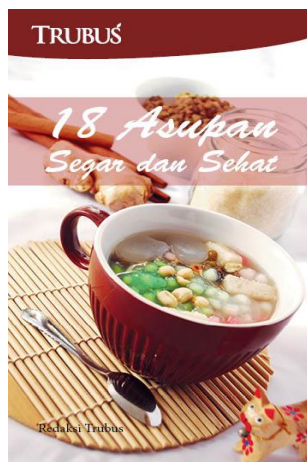
Judul : Gulma dan rempah berkhasiat obat
Penerbit : IPB Press
Tahun : 2019
Penulis : Sri Hartati
Sumber : Pelaksanaan UU No. 13 Tahun 2018
(DEP1910003215)



Gulma atau tumbuhan pengganggu yang selama ini tidak diharapkan keberadaannya di lahan pertanian ternyata ada juga yang berkhasiat sebagai tanaman obat. Tanaman gulma yang berkhasiat obat diantaranya alang-alang, bangle, bandotan, baru cina, bayam duri, beluntas, benalu, bestru, brotowali, ciplukan, daruju, daun kentut, daun dewa, gadung, kecubung, meniran, pegagan, putri malu, rumput mutiara, sambiloto, sangketan, senggani, sidaguri, tempuyung, dan urang aring. Jenis-jenis tanaman tersebut berpotensi memelihara kesehatan dan cenderung berkontribusi terhadap pendapatan. Tanaman rempah atau tanaman empon-empon merupakan tanaman yang sudah lama dikenal, kegunaan utama dari tanaman ini adalah sebagai bahan dapur dalam memasak makanan dan bahan dasar dalam pembuatan jamu. Tanaman rempah yang berkhasiat obat diantaranya adalah adas, bawang putih, cabe jamu, cengkeh, daun salam, jintan putih, jahe, kapulaga, kencur, kunci pepet, kunir, laos, lempuyang wangi, pasak bumi, selasih, serai, tapak liman, temu lawak, temu hitam dan temu kunci. Indonesia memiliki peluang yang sangat besar dalam industri tanaman rempah karena potensi keanekaragaman jenis yang tinggi dan sudah terkenal sejak dahulu. Buku ini memuat informasi dari beberapa sumber, baik lisan maupun tertulis yang telah dikumpulkan oleh penulis. Buku ini juga mengenalkan beberapa jenis tanaman gulma dan rempah yang bermanfaat sebagai obat, manfaat, bagian yang digunakan, cara penggunaan, dan teknik budidaya tanaman rempah.

Kata kunci : *gulma, rempah, tanaman obat*

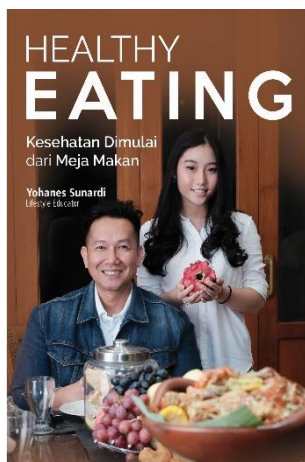
Judul : 18 asupan segar dan sehat
Penerbit : PT. Trubus Swadaya
Tahun : 2019
Penulis : Redaksi Trubus
Sumber : Pelaksanaan UU No. 13 Tahun 2018
(DEP2001000743)



Budaya Indonesia yang beragam, memperkaya khasanah dunia kuliner. Dari beragam makanan dan minuman itu banyak yang menyehatkan bahkan melangsingkan tubuh. Ragam minuman yang menyehatkan diantaranya beras kencur yang dapat menambah daya tahan tubuh, bir pletok yang terbuat dari jahe dan rempah-rempah, cabai lempuyang yang berbahan baku rimpang-rimpangan yang digunakan sebagai herbal, es pisang rempah yang mengandung vitamin A cukup tinggi sebagai antioksidan, kunyit asam yang dapat mengurangi rasa sakit ketika haid, wedang secang yang tinggi gelatin sehingga dapat digunakan untuk diet, serbat yang dapat memperlancar sirkulasi darah, sinom yang berkhasiat sebagai ant demam, susu kedelai yang kadar protein dan asam aminonya setara dengan susu sapi, teh bugar yang berguna untuk meningkatkan stamina, wedang angkle untuk perbaikan metabolisme tubuh, wedang asam jawa yang berkhasiat menyembuhkan berbagai penyakit seperti batuk kering, asma, rematik, sariawan, ada pula wedang kopi yang terdiri dari seduhan kopi tubruk dan rebusan aneka rempah, wedang pelangsing yang terbuat dari teh hijau, jeruk nipis, dan madu. Wedang rempah berkhasiat melegakan pencernaan, meluruhkan angin dari dalam tubuh, menghangatkan dan meredakan flu. Wedang sereh dapat digunakan untuk melancarkan aliran darah, wedang tapai berfungsi sebagai sumber energi dan wedang uwuh yang berkhasiat memperlancar peredaran darah, menurunkan kadar kolesterol serta menurunkan tekanan darah tinggi. Buku ini berisi 18 resep minuman tradisional yang menyehatkan dan menyegarkan tubuh, disertai cara pembuatan serta nutrisi dan manfaat yang didapat dalam setiap minuman.

Kata kunci : *minuman sehat, minuman tradisional*

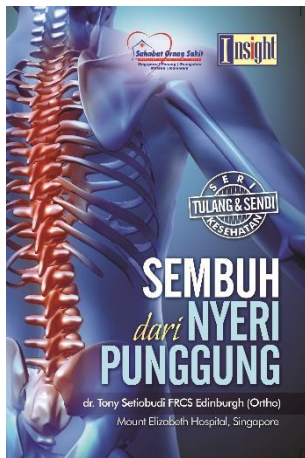
Judul : Healthy eating : kesehatan dimulai dari meja makan
Penerbit : Rapha Publishing
Tahun : 2019
Penulis : Yohanes Sunardi
Sumber : Pelaksanaan UU No. 13 Tahun 2018
(DEP1912009840)



Kesehatan dimulai dari meja makan artinya kita mulai memperhatikan pola makan, karena makan dan minum merupakan salah satu faktor penunjang kesehatan kita. Faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan kita diantaranya pola makan yang baik dan benar, olahraga teratur, tidur cukup dan berkualitas, serta mengelola stres. Semua buah dan sayuran mengandung vitamin dan mineral yang merupakan nutrisi penting. Variasi jenis buah dan sayuran pada olahan setiap masakan akan memengaruhi kesehatan. Tubuh manusia dan semua mekanisme didalamnya sangat rumit dan kompleks, hal inilah yang menuntut kita untuk memberi tubuh kita nutrisi selengkap mungkin. Nutrisi makro merupakan kelompok dari 3 nutrisi ditambah air, yaitu protein, karbohidrat dan lemak. Fitokimia adalah zat non gizi untuk fungsi normal dan gangguan bukan fungsi normal. Penting bagi kita untuk mempelajari mana yang diharuskan, disarankan, diperbolehkan sekali-kali atau yang tidak diperbolehkan sama sekali. Selain itu, kita harus belajar tentang kontrol porsi makan dan minum kita dan mengetahui catatan tentang ukuran tubuh. Dalam praktik makan sehat, perlu diperhatikan jumlah protein pada pagi, siang dan malam hari, porsi karbohidrat, sayuran selengkap mungkin, snack dalam bentuk buah, dan air putih sebanyak 8-10 gelas. Beberapa macam diet program khusus diantaranya program menyusui, melahirkan, saat hamil, program menurunkan berat badan, program menaikkan berat badan, program klinis (diabetes, kolesterol, kanker, dan lainnya) serta program khusus kompetisi. Buku ini membahas tentang menjaga kesehatan yang dimulai dari pola makan. Selain itu juga dibahas dengan lengkap mengenai nutrisi mikro, nutrisi makro, fitokimia, pustaka makanan dan minuman, menyusun pola makan yang baik dan benar, praktik makan sehat, dan diet program khusus.

Kata kunci : *healthy eating, pola makan*

Judul : Sembuh dari nyeri punggung
Penerbit : Penerbit Andi
Tahun : 2016
Penulis : Tony Setiabudi
Sumber : Pelaksanaan UU No. 13 Tahun 2018
(DEP1912008379)



Tulang belakang merupakan organ penting yang terdiri dari tulang, bantalan, persendian, dan saraf. Penting sekali untuk menjaga postur tubuh yang baik, dengan postur tubuh yang baik laju proses degeneratif dapat ditahan sampai minimal, otot punggung dapat bekerja lebih santai dan tidak gampang cedera. Jenis-jenis nyeri punggung yang sering terjadi diantaranya disebabkan oleh proses degeneratif, radang di bantalan tulang belakang, HNP (*Herniated Nucleus Pulposus*), *spinal stenosis*, sendi facet yang terkunci, radang di sendi *sacroiliac*, artritis sendi *sacroiliac*, tulang belakang tidak stabil, patah tulang *pars defect*, kehamilan, kanker di tulang belakang, kanker sarcoma di tulang belakang, infeksi tulang belakang, patah tulang, osteoporosis, *scoliosis*, postur bungkuk, dan *anklylosing spondylitis*. Osteoporosis adalah penyakit pengeroposan tulang yang terjadi secara perlahan. Cara yang dilakukan untuk menghindari osteoporosis adalah dengan olahraga yang teratur, mengonsumsi kalsium dan vitamin D yang cukup, menghindari rokok, alkohol, soda dan mengurangi konsumsi garam. Buku ini menjelaskan tentang nyeri punggung, pokok bahasannya mencakup masalah penting yang tidak boleh dihiraukan dan cara menanganinya.

Kata kunci : kesehatan tulang, nyeri punggung

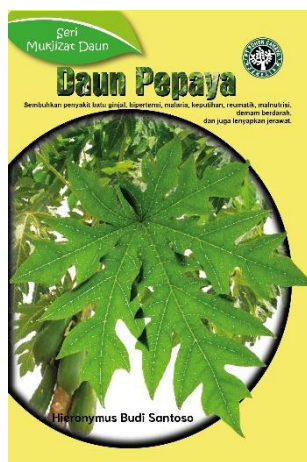
Judul : Daun pepaya : sembuhkan penyakit batu ginjal, hipertensi, malaria, keputihan, reumatik, malnutrisi, demam berdarah, dan juga lenyapkan jerawat

Penerbit : Pohon Cahaya Semesta

Tahun : 2019

Penulis : Hieronymus Budi Santoso

Sumber : Pelaksanaan UU No. 13 Tahun 2018
(DEP1911004235)



Salah satu bagian dari pohon pepaya yang sangat bermanfaat adalah bagian daun. Helaian daun pepaya berbentuk menyerupai telapak tangan. Daun pepaya muda banyak mengandung zat alkaloid juga enzim papain yang berfungsi untuk memecah protein. Pada daun pepaya tua, senyawa yang dominan adalah fenolik. Daun pepaya mengandung 3 varian enzim yaitu papain, khimotroprotein yang berfungsi sebagai katalisator dalam reaksi hidrolisis antara protein dengan polipetida dan lisozim yang berperan sebagai antibakteri dan bekerja dengan cara memecah dinding sel pada bakteri. Selain memiliki sifat anti mikroba, daun pepaya juga memiliki sifat toksitas, karena bersifat *irritant*, *vesicant*, dan *dermatogenic* pada kulit, bahkan bagi sistem pencernaan bisa merangsang terjadinya gastritis berat. Khasiat dari daun pepaya diantaranya adalah menyembuhkan penyakit batu ginjal, hipertensi, malaria, keputihan, reumatik, malnutrisi yaitu gejala kekurangan salah satu zat makanan pada balita, demam berdarah, melenyapkan jerawat dan menyembuhkan demam berdarah. Buku ini membahas mengenai daun pepaya dan manfaatnya, serta bahan-bahan untuk menyembuhkan berbagai macam penyakit disertai dengan cara membuat, cara menggunakan, dan catatan khusus jika ada resep yang tidak boleh digunakan pada penderita penyakit tertentu.

Kata kunci : *daun pepaya, obat tradisional*