

APA ITU KUNYIT?

Kunyit juga meningkatkan produksi alami cairan empedu, menyusutkan pembesaran saluran hati dan meningkatkan fungsi hati. Kunyit juga dapat membersihkan racun yang ada di liver, dan juga mengeluarkan kotoran yang ada pada sel-sel liver serta mengurangi rasa sesak nafas.



Kandungan utama dalam rimpang kunyit yaitu kurkumin, resin, oleoresin, desmetoksikurkumin, bidesmetoksikurkumin, damar. (Mishra, Parashuram, 2009).

KANDUNGAN KUNYIT

☞ kurkumoid atau kurkumin



Tujuan rebusan air sari kunyit



proteksi hati terhadap toksisitas alkohol, menurunkan kerusakan hati melalui pengurangan peroksidasi lipid, meningkatkan aktifitas enzim *glutathione-S-transferase*. Enzim ini sangat penting dalam proses detoksifikasi dan menurunkan penyebab kematian virus yaitu enzim *Cytochrom P450* serta mengurangi sesak nafas pada penderita

sirosis hepatis karena enzim *glutathione-S-transferase* mengantarkan atau disuplai tubuh kesistem pernafasan khususnya bagian paru-paru.

Manfaat rebusan air sari kunyit

Manfaat rebusan air sari kunyit adalah rebusan air sari kunyit dapat mencegah kerusakan hati dan sebagai bahan antioksidan dan mengurangi sesak nafas pada penderita sirosis hepatis. Kurkuminoid bermanfaat untuk mencegah timbulnya infeksi berbagai penyakit dan mengurangi rasa sesak nafas.



Metodologi

2. Persiapan alat dan bahan :

Alat :

a) pisau



b) Gelas



c) Panci



d) Saringan



Bahan :

Rimpang kunyit yang masih utuh
berwarna kuning berukuran sebanyak
150 Gram

3. Langkah-langkah :

Mencuci tangan kemudian kunyit dikupas
kemudian dicuci lalu diiris tipis. Kunyit
direbus dalam panci dengan menuangkan 2
gelas air sebanyak 500 cc, rebus selama 30
menit. Setelah 30 menit kunyit disaring di
gelas untuk di minum airnya. Cuci tangan



Diminum segelas sehari menjelang tidur
pada malam hari.



Sumber

Brunner & Suddart (2007). *Keperawatan
Medikal Bedah Vol 2*. Jakarta. EGC

Gunawan, Lany (2011). *Gastritis*. Yogyakarta.
Kanisius



Oleh:

**Mahasiswa
Sri Arni Arifuddin**

Program Profesi Ners

**PSIK-FIKES
UNIVERSITAS ESA UNGGUL
JAKARTA 2015**