

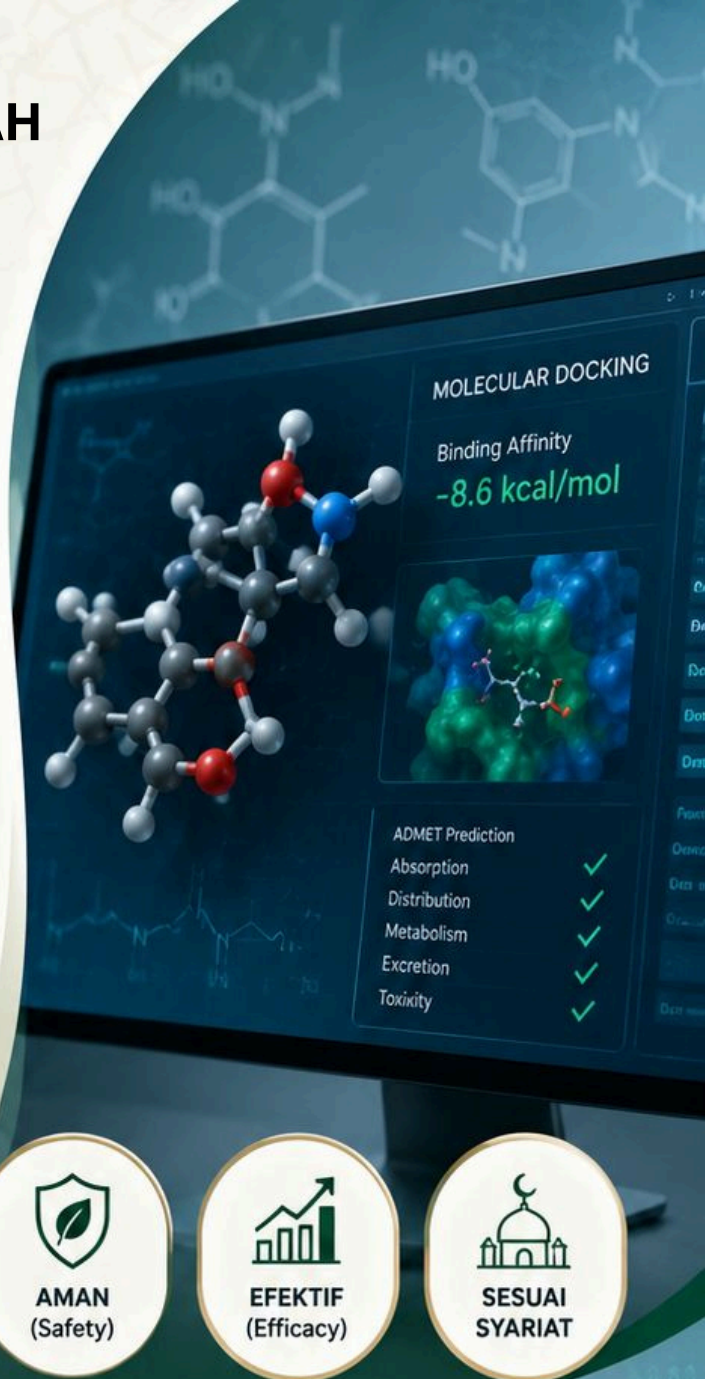


UNIVERSITAS AISYIAH
PALEMBANG

Panduan Edukasi Masyarakat

terhadap —————

Penggunaan Herbal
yang Aman, Efektif,
dan Sesuai Syariat



Penulis

Apt. Onny Indriani, M.Farm

Dr. Gerry Nugraha, M.Sc., M.Farm



"Dan Dia menurunkan dari langit air, lalu Kami tumbuhkan
dengan air itu segala macam tumbuh-tumbuhan."

(QS. Al-An'am: 99)



DAFTAR ISI

Kata Pengantar

Pengertian Herbal

Herbal dalam Perspektif Islam

Manfaat Penggunaan Herbal

Prinsip Penggunaan Herbal yang Aman

Cara Memilih Produk Herbal yang Halal
dan Berkualitas

Penggunaan Herbal yang Efektif

Peran Farmasi Komunitas dalam Edukasi
Herbal

Tips Bijak Menggunakan Herbal

Kesimpulan

Daftar Pustaka



KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Puji syukur kehadiran Allah SWT karena atas rahmat dan karunia-Nya booklet ini dapat disusun dengan baik. Booklet berjudul "Panduan Edukasi Masyarakat terhadap Penggunaan Herbal yang Aman, Efektif, dan Sesuai Syariat" dibuat sebagai media edukasi untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai penggunaan obat herbal yang benar, aman, dan sesuai dengan ajaran Islam.

Penggunaan herbal saat ini semakin meningkat karena dianggap alami dan memiliki efek samping yang lebih ringan. Namun, penggunaan herbal tetap harus memperhatikan keamanan, dosis, kualitas produk, serta aturan syariat agar manfaat yang diperoleh optimal dan tidak menimbulkan risiko kesehatan.

Melalui booklet ini diharapkan masyarakat dapat memahami pentingnya memilih produk herbal yang halal, terdaftar resmi, serta digunakan secara rasional berdasarkan ilmu kefarmasian dan nilai-nilai Al-Qur'an.

Penulis menyadari booklet ini masih memiliki kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran sangat diharapkan demi perbaikan di masa mendatang.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Palembang, Mei 2026

Penulis

PENGERTIAN HERBAL



Herbal merupakan bahan atau produk yang berasal dari tumbuhan dan digunakan untuk membantu menjaga kesehatan maupun mengobati penyakit. Obat herbal dapat berupa daun, akar, batang, bunga, buah, maupun ekstrak tanaman yang telah diolah.

Di Indonesia, penggunaan herbal telah menjadi bagian dari budaya masyarakat sejak dahulu, seperti jahe, kunyit, temulawak, daun sirih, dan habbatussauda.

Penggunaan herbal perlu dilakukan secara bijak karena tidak semua bahan alami aman digunakan tanpa aturan. Herbal tetap memiliki kandungan aktif yang dapat menimbulkan efek samping apabila digunakan secara berlebihan.



HERBAL DALAM PERSPEKTIF ISLAM

Islam mengajarkan umatnya untuk menjaga kesehatan sebagai bentuk rasa syukur kepada Allah SWT. Dalam Al-Qur'an disebutkan bahwa Allah menyediakan berbagai tanaman yang bermanfaat bagi manusia.

Allah SWT berfirman dalam:

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

“Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an sesuatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman.”

(QS. Al-Isra': 82)

Selain itu, beberapa tanaman herbal juga disebutkan dalam ajaran Islam, seperti madu, zaitun, kurma, dan habbatussauda yang dikenal memiliki manfaat kesehatan.

Konsep penggunaan herbal dalam Islam harus memperhatikan prinsip:

1. Halal
2. Thayyib (baik dan aman)
3. Tidak membahayakan tubuh
4. Digunakan secara tidak berlebihan



MANFAAT PENGUNAAN HERBAL

Penggunaan herbal yang tepat dapat memberikan berbagai manfaat kesehatan, antara lain:

a. Meningkatkan Daya Tahan Tubuh

Herbal seperti jahe, kunyit, dan meniran mengandung antioksidan yang membantu menjaga sistem imun tubuh.

b. Membantu Mengatasi Keluhan Ringan

Beberapa herbal digunakan untuk membantu meredakan:

- Batuk
- Flu
- Masuk angin
- Gangguan pencernaan
- Nyeri ringan

c. Mengandung Senyawa Alami

Herbal memiliki kandungan seperti flavonoid, minyak atsiri, dan polifenol yang bermanfaat bagi kesehatan.

d. Mendukung Pengobatan Modern

Herbal dapat digunakan sebagai terapi pendamping setelah berkonsultasi dengan tenaga kesehatan.

e. Mudah Diperoleh dan Terjangkau

Tanaman herbal banyak ditemukan di lingkungan sekitar sehingga lebih mudah diakses masyarakat.

Walaupun memiliki manfaat, herbal tidak boleh digunakan sembarangan karena tetap berpotensi menimbulkan efek samping bila digunakan tidak tepat.

PRINSIP PENGUNAAN HERBAL YANG AMAN



Agar penggunaan herbal aman dan tidak menimbulkan risiko kesehatan, masyarakat perlu memperhatikan beberapa prinsip berikut:

a. Gunakan Sesuai Dosis

Penggunaan berlebihan dapat menyebabkan gangguan kesehatan seperti alergi, gangguan lambung, hingga kerusakan organ.

b. Perhatikan Cara Pengolahan

Herbal harus dicuci bersih dan diolah secara higienis untuk menghindari kontaminasi bakteri maupun jamur.

c. Hindari Penggunaan Berlebihan

Meskipun alami, penggunaan terus-menerus tanpa aturan dapat membahayakan tubuh.

d. Perhatikan Interaksi dengan Obat

Beberapa herbal dapat berinteraksi dengan obat medis, contohnya:

- Jahe dapat meningkatkan risiko perdarahan bila dikonsumsi bersama obat pengencer darah.
- Sambiloto dapat memengaruhi kadar gula darah.

e. Konsultasi dengan Tenaga Kesehatan

Kelompok tertentu seperti ibu hamil, lansia, anak-anak, dan penderita penyakit kronis perlu berkonsultasi sebelum menggunakan herbal.

CARA MEMILIH PRODUK HERBAL YANG HALAL DAN BERKUALITAS

Masyarakat perlu lebih teliti dalam memilih produk herbal agar aman dikonsumsi.

Cara memilih produk herbal:

- Memiliki izin edar BPOM
- Memiliki label halal
- Kemasan tidak rusak
- Memiliki tanggal kedaluwarsa jelas
- Komposisi tercantum lengkap
- Dibeli dari tempat terpercaya

Ciri produk herbal yang perlu diwaspadai:

- Mengklaim menyembuhkan semua penyakit
- Tidak memiliki nomor izin edar
- Tidak mencantumkan komposisi
- Memberikan efek terlalu cepat

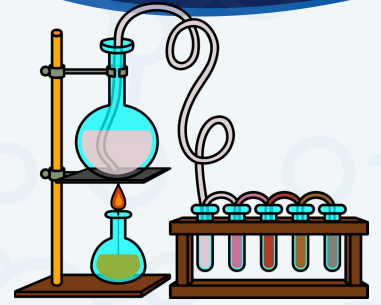
Produk herbal yang resmi biasanya memiliki kode:

- TR → Obat Tradisional
- HT → Herbal Terstandar
- FF → Fitofarmaka

Pemilihan produk yang tepat membantu mencegah risiko penggunaan bahan berbahaya.



PENGUNAAN HERBAL YANG EFEKTIF



Penggunaan herbal akan lebih efektif apabila dilakukan dengan benar dan disertai pola hidup sehat.

Langkah penggunaan herbal yang efektif:

1. Gunakan sesuai kebutuhan kesehatan
2. Konsumsi secara rutin sesuai aturan
3. Perhatikan waktu penggunaan
4. Simpan produk dengan baik
5. Kombinasikan dengan pola hidup sehat

Contoh penggunaan herbal:

- Jahe → membantu menghangatkan tubuh dan mengurangi mual
- Kunyit → membantu menjaga kesehatan lambung
- Temulawak → membantu meningkatkan nafsu makan
- Daun sirih → membantu menjaga kebersihan mulut

Efektivitas herbal dipengaruhi oleh kualitas bahan, dosis, cara pengolahan, dan kondisi kesehatan pengguna.

PERAN FARMASI KOMUNITAS DALAM EDUKASI HERBAL

Farmasis memiliki peran penting dalam memberikan edukasi mengenai penggunaan herbal yang aman dan rasional.

Peran farmasis meliputi:

1. Memberikan informasi manfaat dan risiko herbal
2. Menjelaskan dosis dan cara penggunaan
3. Mengedukasi interaksi herbal dengan obat medis
4. Membantu memilih produk yang aman dan halal
5. Memberikan konsultasi kesehatan kepada masyarakat

Edukasi dari tenaga kesehatan sangat penting untuk mencegah kesalahan penggunaan herbal yang dapat merugikan kesehatan.

SCIENCE

TIPS BIJAK MENGGUNAKAN HERBAL

Berikut beberapa tips bijak dalam menggunakan herbal:

1. Jangan mudah percaya iklan berlebihan
2. Gunakan herbal sesuai kebutuhan
3. Hindari penggunaan jangka panjang tanpa pengawasan
4. Simpan herbal di tempat bersih dan kering
5. Hentikan penggunaan bila muncul alergi
6. Tetap lakukan pemeriksaan kesehatan rutin
7. Terapkan pola hidup sehat seperti olahraga dan makan bergizi

Penggunaan herbal yang tepat dapat membantu menjaga kesehatan secara aman, efektif, dan sesuai syariat Islam.



KESIMPULAN



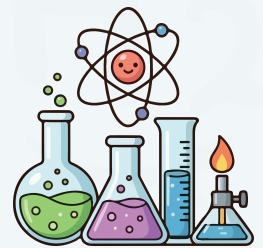
Herbal merupakan bahan alami yang banyak digunakan masyarakat untuk menjaga kesehatan dan membantu pengobatan berbagai penyakit. Penggunaan herbal dapat memberikan manfaat apabila digunakan secara tepat, aman, dan sesuai dosis yang dianjurkan.

Dalam perspektif Islam, penggunaan herbal diperbolehkan selama memenuhi prinsip halal, thayyib, tidak berlebihan, dan tidak membahayakan kesehatan. Oleh karena itu, masyarakat perlu lebih bijak dalam memilih produk herbal dengan memastikan adanya izin edar BPOM, label halal, serta kualitas produk yang baik.

Penggunaan herbal juga harus memperhatikan kemungkinan efek samping dan interaksi dengan obat medis. Konsultasi dengan tenaga kesehatan, khususnya farmasis, sangat penting agar penggunaan herbal menjadi lebih aman dan efektif.

Melalui edukasi yang tepat, masyarakat diharapkan mampu menggunakan herbal secara rasional sehingga manfaat kesehatan dapat diperoleh secara optimal serta tetap sesuai dengan syariat Islam.

DAFTAR PUSTAKA



1. Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia. 2023. *Informasi Obat Bahan Alam dan Suplemen Kesehatan*. Jakarta: BPOM RI.
2. Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia. 2024. *Cek KLIK (Kemasan, Label, Izin Edar, Kedaluwarsa)*. Jakarta: BPOM RI.
3. World Health Organization. 2021. *WHO Global Centre for Traditional Medicine*. Geneva: WHO.
4. World Health Organization. 2022. *WHO Global Report on Traditional and Complementary Medicine*. Geneva: WHO.
5. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2021. *Pedoman Penggunaan Obat Tradisional yang Baik dan Benar*. Jakarta: Kemenkes RI.
6. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2022. *Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA)*. Jakarta: Kemenkes RI.
7. Kementerian Agama Republik Indonesia. 2020. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Jakarta: Kemenag RI.
8. Majelis Ulama Indonesia. 2021. *Fatwa Produk Halal dan Penggunaan Obat dalam Islam*. Jakarta: MUI.
9. Sari, D., & Putri, A. 2021. "Edukasi Penggunaan Herbal yang Aman pada Masyarakat." *Jurnal Farmasi Indonesia*, 18(2): 45-52.
10. Rahmawati, N. 2022. "Penggunaan Obat Herbal dalam Perspektif Islam." *Jurnal Kesehatan dan Keislaman*, 5(1): 20-28.
11. Fitriani, E. 2023. "Peran Farmasis dalam Edukasi Obat Tradisional di Masyarakat." *Jurnal Kefarmasian Komunitas*, 7(3): 100-108.
12. Hasanah, U. 2024. "Pemanfaatan Tanaman Herbal sebagai Upaya Preventif Kesehatan." *Jurnal Herbal Nusantara*, 4(2): 55-63.
13. Pratiwi, R., & Lestari, S. 2022. "Keamanan Penggunaan Herbal dan Interaksi dengan Obat Modern." *Jurnal Farmasi Klinik Indonesia*, 11(1): 33-41.
14. Yuliana, F. 2023. "Pentingnya Sertifikasi Halal pada Produk Herbal." *Jurnal Ilmu Kefarmasian Indonesia*, 9(2): 76-84.
15. Nurhayati, I. 2024. "Pengaruh Edukasi Kesehatan terhadap Penggunaan Obat Herbal yang Rasional." *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 19(1): 12-19.

