



Terapi *Fasdhu* guna menurunkan kadar zat berlebih dalam tubuh

Darmadi, Siti Juariah✉, Sukri

Universitas Abdurrab, Riau, Indonesia

✉ sitijuariah@univrab.ac.id

doi <https://doi.org/10.31603/ce.5032>

Abstrak

Desa Tarai Bangun Dusun IV Tarab Mulya adalah suatu desa yang terletak di Kabupaten Kampar dimana mayoritas masyarakatnya berasal dari suku Minang dan Jawa. Mereka suka mengkonsumsi makanan berlemak yang memicu untuk terjadinya peningkatan kadar lemak tubuh. Pengabdian ini dilakukan dengan tujuan membantu masyarakat yang mengalami peningkatan kadar gula darah, kolesterol dan asam urat yang tinggi dengan teknik *flebotomi (fasdhu)*. Metode yang digunakan adalah dengan memberikan penyuluhan kesehatan, dan diikuti dengan pemeriksaan gula darah, kolesterol dan asam urat. Kadar yang tinggi selanjutnya dilakukan *fasdhu*. Berdasarkan pemeriksaan cek gula darah, kolesterol dan asam urat pada 37 responden, diperoleh 10 responden yang memiliki kadar tinggi. Perlakuan *fasdhu* dilakukan pada responden yang memiliki kadar gula darah 163 mg/dl, kolesterol 240.75 mg/dl dan asam urat 8.95 mg/dl. Setelah perlakuan *fasdhu* diperoleh masing-masing kadarnya menurun menjadi 107 mg/dl, 200 mg/dl dan 7.15 mg/dl. Berdasarkan perlakuan tersebut, disimpulkan bahwa teknik *flebotomi (fasdhu)* dapat direkomendasikan sebagai upaya menurunkan kadar gula darah, kolesterol dan asam urat.

Kata Kunci: *Flebotomi (Fasdhu)*; Gula darah; Asam urat; Kolesterol

Fasdhu therapy to reduce excess levels of substances in the human body

Abstract

Tarai Bangun Hamlet IV, Tarab Mulya Village is a village located in Kampar Regency where the majority of the people come from the Minang and Javanese tribes. They like to eat fatty foods that trigger an increase in body fat levels. This service is carried out with the aim of helping people who experience high blood sugar, cholesterol and uric acid levels with the phlebotomy technique (*fasdhu*). The method used is to provide health education, followed by checking blood sugar, cholesterol and uric acid. High levels are then performed *Fasdhu*. Based on the examination of blood sugar, cholesterol and uric acid checks on 37 respondents, it was found that 10 respondents had high levels. *Fasdhu* treatment was carried out on respondents who had blood sugar levels of 163 mg/dl, cholesterol 240.75 mg/dl and uric acid 8.95 mg/dl. After *fasdhu* treatment, the levels decreased to 107 mg/dl, 200 mg/dl and 7.15 mg/dl, respectively. Based on this treatment, it was concluded that the phlebotomy technique (*fasdhu*) could be recommended as an effort to reduce blood sugar, cholesterol and uric acid levels.

Keywords: *Phlebotomy (Fasdhu)*; Blood sugar; Gout; Cholesterol

1. Pendahuluan

Kesadaran kita untuk saling berbagi merupakan sikap peduli yang diajarkan oleh setiap agama. Manusia sebagai makhluk sosial mempunyai naluri untuk selalu bersikap peduli terhadap keterbatasan dan kekurangan yang dirasakan oleh sesama manusia. Salah satu sikap peduli terhadap sesama yaitu dengan cara berbagi. Berbagi merupakan suatu kewajiban bagi setiap manusia, berbagi merupakan suatu kegiatan yang sangat bermanfaat dan dapat meningkatkan rasa peduli terhadap sesama.

Desa Tarai Bangun Dusun IV Tarab Mulya adalah salah satu desa yang terletak di Kabupaten Kampar Kecamatan Tambang. Desa ini berbatasan dengan wilayah Kota Pekanbaru sebelah selatan. Lokasi Desa Tarai Bangun Dusun IV Tarab Mulya memiliki satu fasilitas kesehatan yaitu Puskesmas yang beralamat di kantor desa. Populasi penduduk yang tersebar di wilayah Desa Tarai Bangun diantaranya suku minang dan Jawa, kemudian sedikit suku Melayu, Batak, dan suku Bugis.

Sehubungan dengan pandemi Covid-19 saat ini, setiap masyarakat merasa enggan untuk mendatangi fasilitas kesehatan dikarenakan takut nantinya diklaim penderita Covid-19. Adapun penyakit yang umum terjadi pada masyarakat tersebut diantaranya kepala terasa berat begitu juga dengan badan serta sering pegal-pegal, sendi yang ngilu-ngilu dan ada beberapa masyarakat mengeluh sering mengantuk (Kusumayanti & Wiardani, 2014).

Jika dilihat dari gejala tersebut umumnya masyarakat mengalami gangguan kesehatan berupa kolesterol, asam urat dan gula darah. Beberapa penyakit ini biasanya disebabkan oleh pola makan yang tidak baik. Pada umumnya mereka suka mengonsumsi makanan yang berlemak, yang mana makanan berlemak ini memicu untuk terjadinya peningkatan kadar lemak tubuh salah satunya adalah kolesterol (Yoeantafara & Martini, 2017), sedangkan konsumsi karbohidrat dengan jumlah yang banyak sebagai pencetus penyakit gula (Fauzi, 2012).

Saat ini Indonesia merupakan negara industri, dimana terjadi perubahan perilaku dan gaya hidup. Sejalan dengan perubahan tersebut, status kesehatan masyarakat menjadi berubah. Sebagaimana yang dikatakan oleh Hendrik L. Bloem, empat faktor yang berpengaruh terhadap kesehatan manusia yang dimulai dari lingkungan, gaya hidup, layanan kesehatan dan hereditas. Dari empat faktor tersebut Indonesia saat ini mengarah kepada gaya hidup yang ditandai dengan perubahan bentuk penyakit yang dialami oleh masyarakat. Pada umumnya penyakit yang berhubungan dengan gaya hidup, saat ini cukup banyak upaya yang telah dilakukan oleh masyarakat untuk mencegah agar tidak terjadi gangguan kesehatan pada tubuh. Beberapa upaya yang dilakukan misalnya dengan berpuasa, vegetarian, konsumsi herbal, terapi bio energi, *fasdhu* (pengeluaran darah teknik *flebotomi*) dan masih banyak strategi yang lainnya (Tri, 2011).

Fasdhu (pengeluaran darah teknik *flebotomi*) merupakan salah satu dari pengobatan *Thibun Nabawi* cara sunnah nabi. *Fasdhu* ini dilakukan untuk mengeluarkan darah dengan kandungan yang tinggi dari dalam tubuh, misalnya gula darah tinggi, kolesterol, asam urat dan penyakit darah lainnya. Teknik ini mirip dengan proses pengambilan darah untuk donor. Perbedaannya pada teknik *fasdhu tourniquet* yang digunakan harus cukup kuat dipasang *divolar* lengan, ini bertujuan dengan kebatan yang kuat asumsinya darah dengan BJ (berat jenis) yang tinggi yang akan mengalir

keluar terlebih dahulu, namun darah dengan BJ normal tetap mengikuti. Darah dengan BJ tinggi ini lah yang dianggap darah kotor (Rahmadi, Indrayani, Oktavia, & Mudarris, 2017).

Terjadinya peningkatan kadar gula darah, kolesterol dan asam urat yang tinggi merupakan dari faktor internal dari individu itu sendiri akibat dari pola hidup yang tidak baik serta cara terapi yang tidak optimal. Dengan adanya teknik *flebotomi (fasdhu)* ini mampu membantu masyarakat yang mengalami gangguan kesehatan berupa peningkatan gula darah, kolesterol maupun asam urat.

2. Metode

Metode pelaksanaan kegiatan untuk mencari solusi dari permasalahan kesehatan yang dirasakan oleh masyarakat Desa Tarai Bangun Dusun IV Tarab Mulya Kecamatan Tambang yaitu diawali dengan memberikan penyuluhan kepada masyarakat tentang kadar zat yang tinggi di dalam tubuh, selanjutnya dilakukan pemeriksaan terhadap asam urat, kolesterol dan gula darah. Setelah diketahui kadar zat tersebut mengalami peningkatan kemudian dilakukan pengeluaran darah teknik *flebotomi (fasdhu)*.

3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan pelaksanaan pengabdian (Gambar 1.) yang telah dilakukan yang dimulai dari memberikan penyuluhan, dilanjutkan dengan pemeriksaan kadar gula darah, kolesterol dan asam urat dan perlakuan terakhir adalah teknik *flebotomi (fasdhu)*. Dari 37 orang yang mengikuti kegiatan penyuluhan terdapat 10 orang yang mengalami kadar gula darah, kolesterol dan asam urat yang dinyatakan lebih tinggi dari normal. Adapun hasil pemeriksaan seperti yang tercantum di bawah ini.



Gambar 1. Memberikan penyuluhan dan cek darah pada masyarakat

Salah satu kegiatan yang dilakukan adalah memberikan penyuluhan kepada masyarakat terkait terjadinya peningkatan kadar gula, kolesterol dan asam urat dan selanjutnya dilakukan pengecekan kadar darah tersebut untuk mengetahui apakah masyarakat mengalami peningkatan salah satu kadar tersebut (Gambar 2).



Gambar 2. Pengeluaran darah cara teknik flebotomi (*fasdhu*) dan dokumentasi

Tafsiran terhadap kadar gula darah, kolesterol dan asam urat dapat diketahui berdasarkan gejala yang dirasakan, namun ada kalanya tidak valid, oleh sebab itu perlu dilakukan pemeriksaan secara langsung. Peningkatan kadar tersebut dapat diturunkan dengan pengeluaran darah teknik flebotomi (*fasdhu*). Dokumentasi pelaksanaan pengabdian masyarakat di Desa Tarai Bangun Dusun IV Tarab Mulia Kecamatan Tambang. Jumlah masyarakat yang dinyatakan kadar gula darah, kolesterol dan asam urat yang lebih dari normal.

Tabel 1. Jumlah responden yang dinyatakan tinggi

No	Jenis pemeriksaan	Jumlah orang
1	Gula darah	2
2	Kolesterol	4
3	Asam urat	4

Tabel 1. di atas menunjukkan terdapat 4 orang dengan kadar kolesterol dan asam urat yang tinggi, sedangkan gula darah sebanyak 2 orang. Hasil pemeriksaan kadar gula darah, kolesterol dan asam urat sebelum dan setelah *fasdhu*.

Tabel 2. Rata-rata kadar gula darah, kolesterol dan asam urat

No	Jenis pemeriksaan	Rata-rata kadar zat	
		Sebelum (mg/dl)	Setelah (mg/dl)
1	Gula darah	163	107
2	Kolesterol	240,75	200
3	Asam urat	8,95	7,15

Berdasarkan dari jumlah tes darah yang telah dilakukan Tabel 2., diperoleh 10 orang yang mengalami tes darah yang lebih dari normal diantaranya 2 orang kadar gula, 4 orang kadar kolesterol dan asam urat. Adapun rerata kadar gula darah adalah 163 mg/dl, kolesterol 240,75 mg/dl dan asam urat 7,15 mg/dl. Dari rerata kadar tes darah, semua pemeriksaan dinyatakan tinggi. Sebagaimana yang dikatakan oleh Tandra, H, 2015 bahwa nilai normal gula darah adalah 88-144 mg/dl, sedangkan darah puasa antara 70-110 mg/dl. Menurut jurnal dari Naim, MR dkk, 2019 kadar kolesterol normal adalah kecil dari 200 mg/dl, sedangkan Riches PL, dkk, 2009, menjelaskan nilai normal asam urat pada laki-laki <7 mg/dl dan perempuan < 6 mg/dl.

Pada umumnya terjadinya peningkatan gula darah ada beberapa faktor. Faktor yang mesti terjadi pada setiap orang misalnya faktor keturunan. Selain dari faktor turunan penyebab kadar gula yang tinggi yaitu dari konsumsi karbohidrat yang tinggi akibat

pola makan yang kurang baik. Kebiasaan atau pola makan yang tidak baik memberikan kontribusi terhadap peningkatan kadar gula yang tinggi, ditambah dengan jenis makanan instan atau makanan siap saji yang sangat disukai masyarakat saat ini. Beberapa yang menjadi alasan bagi konsumen makanan siap saji misalnya durasi kerja yang tinggi dan makanan lebih sederhana.

Selain dari gula darah yang menjadi tren penyakit yang dialami masyarakat saat ini adalah kolesterol dan asam urat. Kolesterol merupakan bagian dari lemak, sedangkan asam urat merupakan hasil metabolisme dari purin dan pirimidin yaitu salah satu komponen asam nukleat yang terdapat pada inti sel tubuh. Secara alamiah purin terdapat dalam tubuh dan dijumpai pada makanan dari sel hidup, seperti sayuran hijau, kacang-kacangan. Sedangkan dari hewan diantaranya daging, jeroan, ikan sarden.

Saat ini Indonesia merupakan negara industri, dimana terjadi perubahan perilaku dan gaya hidup. Sejalan dengan perubahan tersebut, status kesehatan masyarakat menjadi berubah. Sebagaimana yang dikatakan oleh Hendrik L. Bloem empat faktor yang berpengaruh terhadap kesehatan manusia yang dimulai dari lingkungan, gaya hidup, layanan kesehatan dan hereditas. Dari empat faktor tersebut Indonesia saat ini mengarah kepada gaya hidup yang ditandai dengan perubahan bentuk penyakit yang dialami oleh masyarakat.

Pada umumnya penyakit yang berhubungan dengan gaya hidup, saat ini cukup banyak upaya yang telah dilakukan oleh masyarakat untuk mencegah agar tidak terjadi gangguan pada tubuh. Beberapa upaya yang dilakukan misalnya dengan berpuasa, vegetarian, konsumsi herbal, terapi bio energi, *fasdhu* (pengeluaran darah teknik *flebotomi*) dan masih banyak strategi yang lainnya.

Fasdhu (pengeluaran darah Teknik *flebotomi*) merupakan salah satu dari pengobatan *Thibun Nabawi* cara sunnah nabi (Fatahilah, 2016). *Fasdhu* ini dilakukan untuk mengeluarkan darah dengan kandungan yang tinggi dari dalam tubuh, misalnya gula darah tinggi, kolesterol, asam urat dan penyakit darah lainnya. Teknik ini mirip dengan proses pengambilan darah untuk donor. Perbedaannya pada teknik *fasdhu tourniquet* yang digunakan harus cukup kuat dipasang *divolar* lengan, maksudnya dengan kebatan yang kuat, asumsinya darah dengan BJ (berat jenis) yang tinggi yang akan mengalir keluar, namun darah dengan BJ normal tetap bersama-sama keluar, maka darah dengan BJ tinggi ini lah yang dianggap darah kotor.

4. Kesimpulan

Berdasarkan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan di Desa Tarai Bangun Dusun IV Tarab Mulya Kabupaten Kampar dapat disimpulkan bahwa Teknik *flebotomi* (*fasdhu*) dapat membantu masyarakat jika terjadi peningkatan gula darah, kolesterol dan asam urat.

Acknowledgement

Ucapan Bapak Prof. Dr. Tabrani Rab selaku pendiri Universitas Abdurrah, Ibu Prof. Susi Endrini, S.Si., M.Sc., Ph.D selaku Rektor Universitas Abdurrah, Bapak dr. May

Valzon, M.sc selaku Wakil Rektor 3 Universitas Abdurrab, dan Bapak Zulfahmi ketua perumahan Bella Mutiara Permai Kec.Tambang Kampar.

Daftar Pustaka

- Fatahilah, M. (2016). Klinik Pengobatan Thibbun Nabawi di Kota Pontianak. *Jurnal Online Mahasiswa Arsitektur Universitas Tanjungpura*, 4(2), 109.
- Fauzi, M. P. (2012). Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. *Media Gizi Indonesia*, 2(9), 1528- 1538.
- Kusumayanti, G. A. D., & Ni Komang Wiardani, P. P. S. S. (2014). Diet Mencegah Dan Mengatasi Gangguan Asam Urat. *Jurnal Ilmu Gizi*, 5(1), 69-78.
- Rahmadi, A., Indrayani, Oktavitia, P. N., & Mudarris, N. (2017). What information do people want to know about hijamah? *Jurnal Kebidanan Midwifery*, 3(1), 45-63. <https://doi.org/10.21070/mid.v3i1.1505>
- Tri, H. (2011). *Kajian tentang potensi bahan-bahan Alami untuk menurunkan kadar kolesterol darah. Prosiding Seminar nasional Penelitian, Pendidikan dan Penerapan MIPA.*
- Yoeantafara, A., & Martini, S. (2017). Pengaruh Pola Makan Terhadap Kadar Kolesterol Total. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 13(4), 304. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v13i4.2132>



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Non-Commercial 4.0 International License
