



TPA AL-IKHLAS

Alamat : Samben RT 04, Argomulyo, Sedayu, Bantul, Yogyakarta
Kodepos: 55753 Surel: tpaalikhlassamben@gmail.com

Nomor : 01/TPA/III/2025

Hal : Permohonan Narasumber

Kepada

Yth. apt.Wahyu Yuliana Solikah, M.Farm

Di tempat

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala nikmat. Sholawat dan salam atas Baginda Nabi SAW. Wa ba'du.

Sehubungan dengan kegiatan Ramadhan Tahun 2025, TPA AL-IKHLAS telah merencanakan berbagai kegiatan. Salah satu diantaranya adalah kajian menjelang buka puasa yang InsyaAllah akan dilaksanakan pada:

Hari, tanggal : Sabtu, 8 Maret 2025

Pukul : 17.00 - selesai

Tempat : Masjid Al-Ikhlas, Samben RT 04, Argomulyo, Sedayu, Bantul

Pemateri : Dosen Universitas Alma Ata Yogyakarta.

Terkait dengan hal tersebut maka dengan ini kami mengajukan permohonan kepada Ustadza untuk bersedia menjadi narasumber pada acara tersebut.

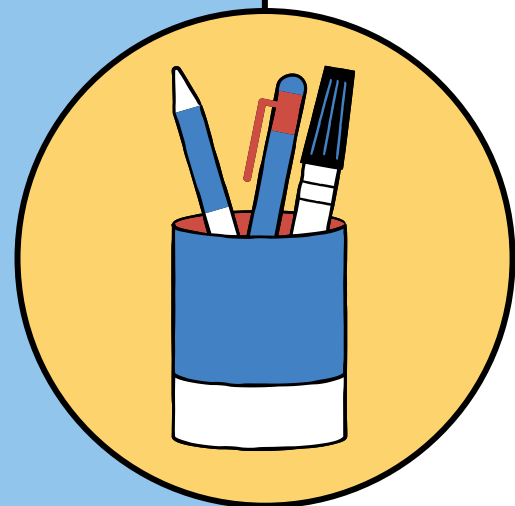
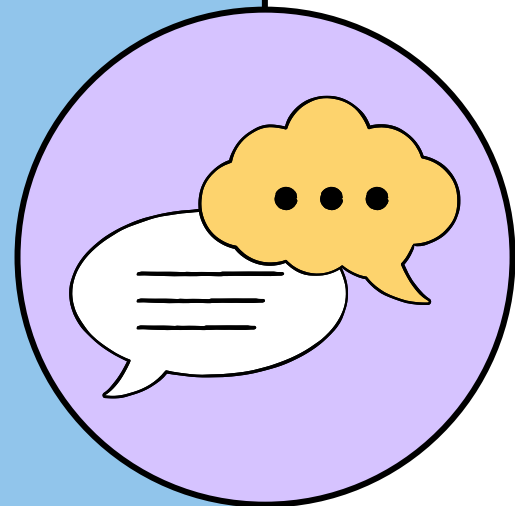
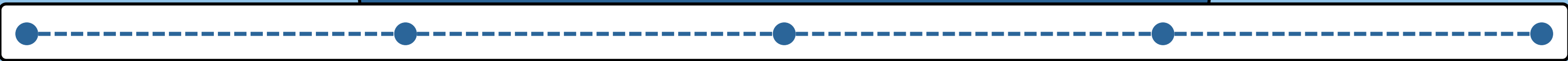
Demikian pemberitahuan dan permohonan ini disampaikan, atas perhatian dan terkabulnya diucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Direktur TPA,

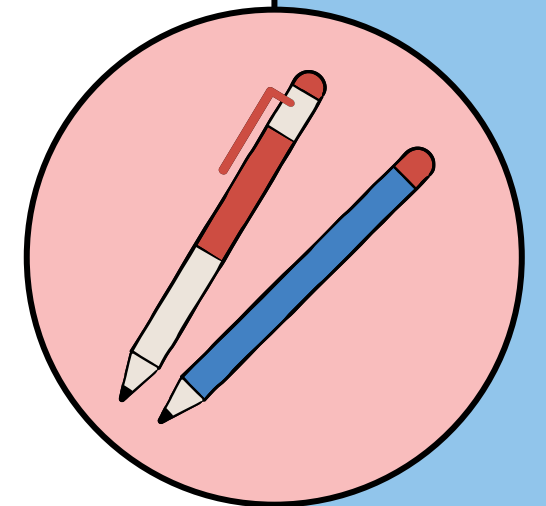

Arif Rochmanuddin, S.Pd.SD

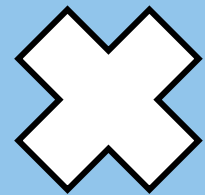




HOLISTIC MEDICATION

Apt. Wahyu Yuliana Solikah, M.Farm.

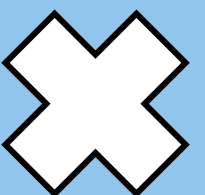
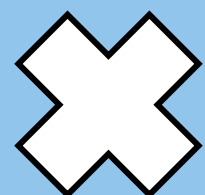


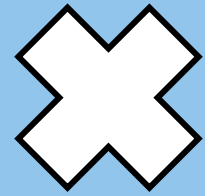


Holistic ???

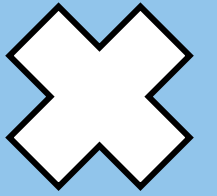


- ✓ Menggabungkan pengobatan ala barat (modern) dan pengobatan ala timur (tradisional)
- ✓ Bukan pengobatan alternatif, bukan pengobatan herbal.
Pengobatan yang saling melengkapi.
- ✓ Bukan menggantikan pengobatan medis.

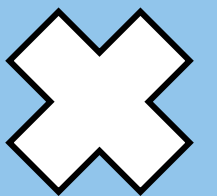
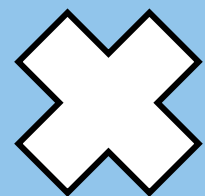




Mengapa Perlu Pengobatan Holistic ???



1. Selama ini hanya mengobati gejala, bukan penyebab
2. Tidak mengetahui *root cause* penyakit
3. Meningkatkan kualitas hidup, **upaya preventif**

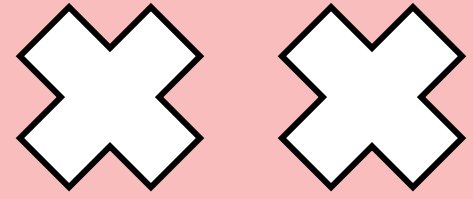




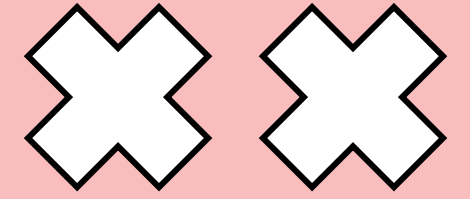
PENYAKIT DEGENERATIF



**Pasien DM : konsumsi Metformin,
menormalkan kadar gula darah.
Konsumsi obat herbal,
memperbaiki pankreasnya.**



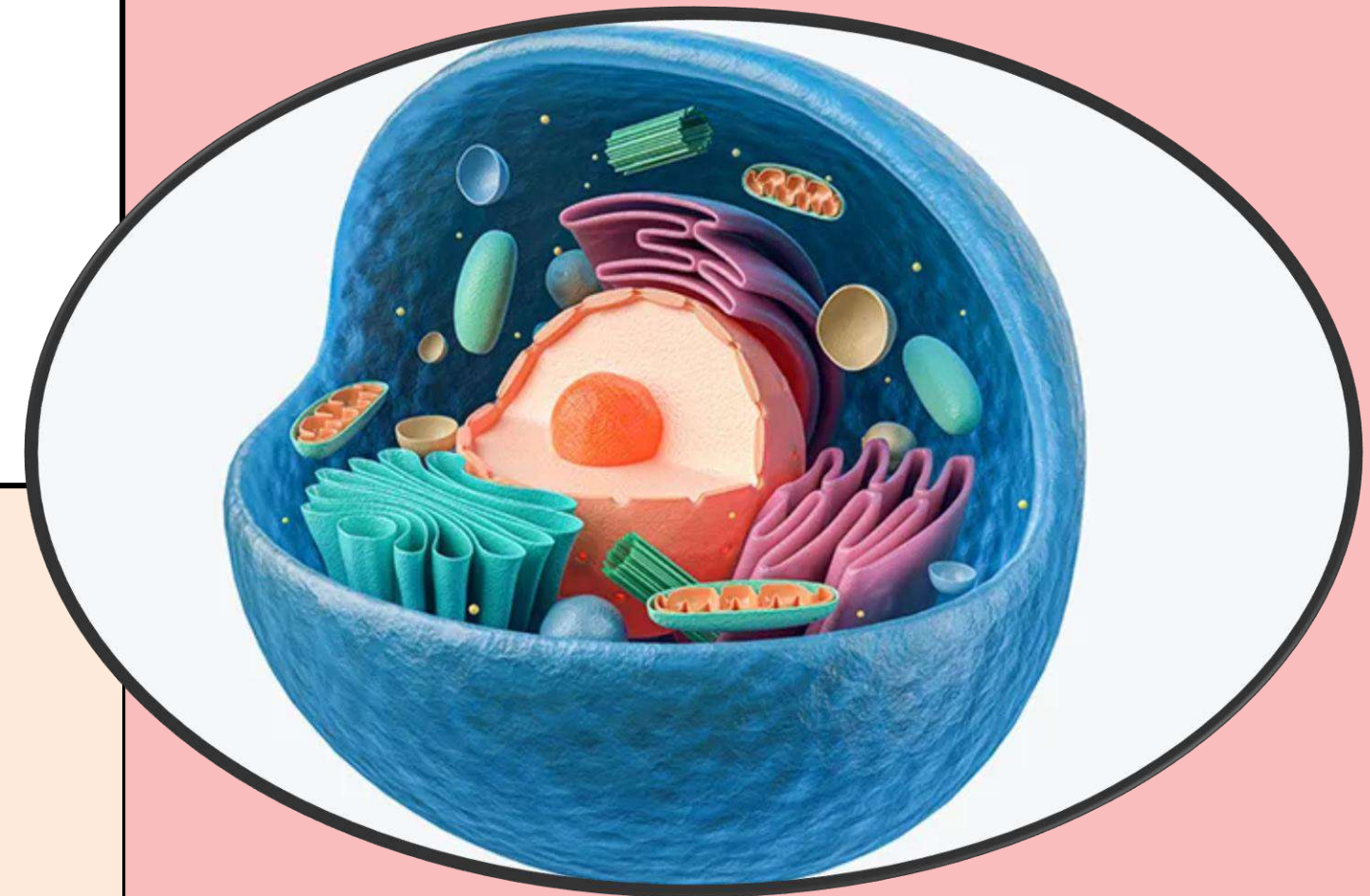
Penyebab DM ??



- ✓ Apakah semua org yg suka manis terkena diabetes?
- ✓ Tapi nyatanya org yg gasuka manis2 juga terkena DM?

Bagian terkecil tubuh kita adalah **SEL**. Jika ingin buat tubuh sehat kuat maka buatlah **sel SEHAT**.

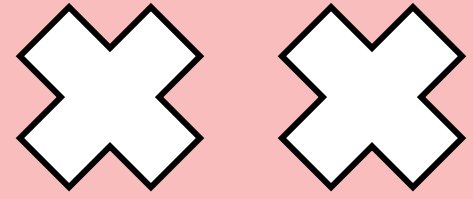
Diabetes = kerusakan sel pada organ pancreas. Apa yg menyebabkan rusak?
Karena adanya radikal bebas (teori terbaru).



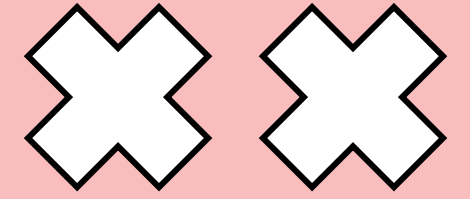


Radikal Bebas ??





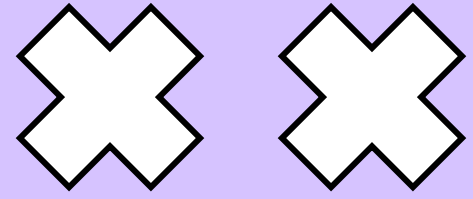
Radikal Bebas



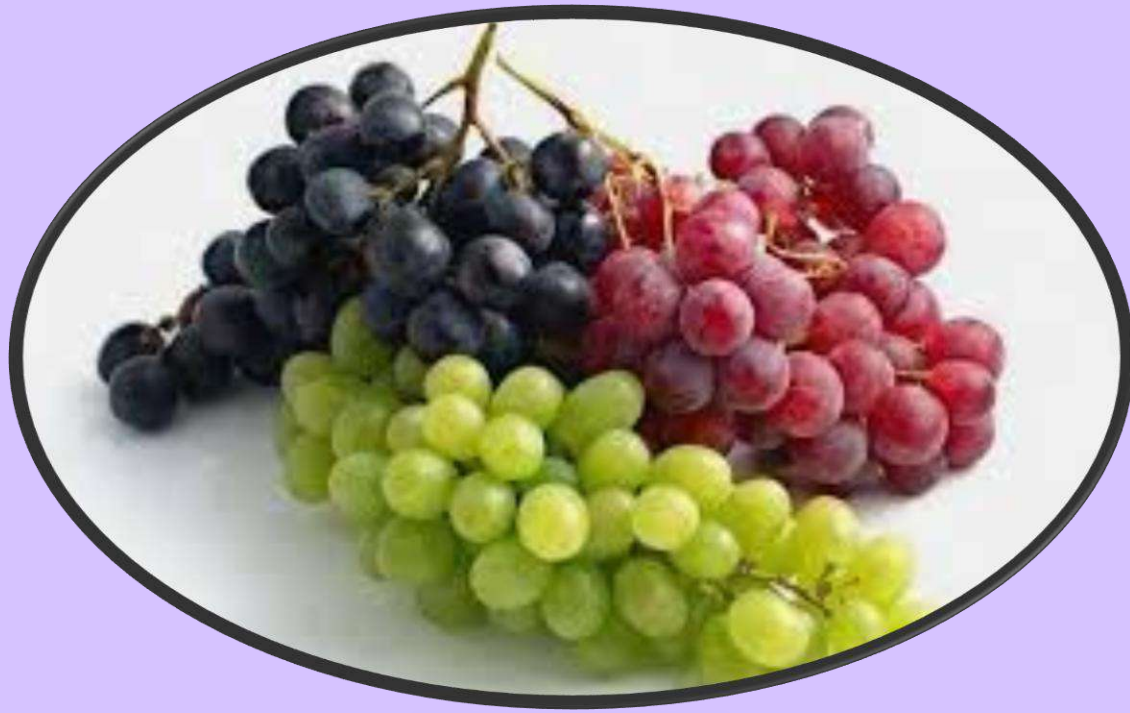
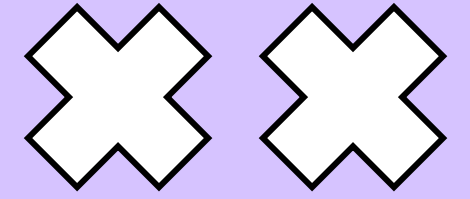
- ✓ Radikal bebas = terbentuk dr proses oksidasi berlebihan.
- ✓ contoh lain minyak goreng jernih jadi jelantah

Allah SWT menciptakan penawar dr proses oksidasi itu sendiri = **Antioksidan**. = **Glutation dan SOD** ada di setiap SEL dalam tubuh, diproduksi tubuh utk menetralkan oksidasi.

Glutation dan SOD =
Krna usia, gaya hidup salah, sehingga antioksidan itu produksinya mulai menurun (usia diatas 40 th).



Antioksidan Alami



Resveratrol = biji anggur



Licopen = biji tomat
Mencegah sakit prostat



**Bromelin =
bonggol nanas**
Mencegah kanker

CONTOH PENGOBATAN HOLISTIK



Pasien DM Tipe2, tanpa penyakit penyerta. Tidak diberikan obat kimia

Jus PARE,
2 minggu, cek kadar gula pagi & malam setiap hari.

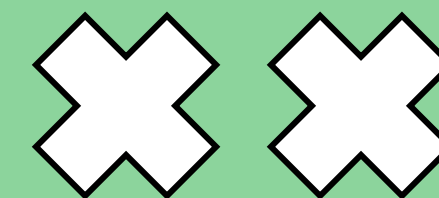


Rumah Sakit Holistic, Pondok Salam, Purwakarta

HASIL

Tabel 1. Hasil pengukuran kadar gula darah dan skor SF-36.

No.	Nama	Jenis Kelamin	Umur	Gula Darah		Skor SF-36 (Perawatan)	
				Sewaktu (mg/dL) Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
1	Ny. NM	P	55	237	111	1595	2400
2	Ny. IH	P	53	181	145	1540	2615
3	Ny. ER	P	60	229	101	1375	2395
4	Ny. YS	P	52	309	139	1415	2325
5	Ny. DY	P	47	198	121	1700	2375
6	Ny. AN	P	60	123	108	2120	2550
7	Ny. RH	P	46	310	171	1450	2450
8	Ny. NP	P	49	165	117	2055	2420
9	Ny. ES	P	50	308	143	1660	2080
10	Tn. SN	L	45	305	172	870	1630
11	Tn. SD	L	56	156	127	870	1365
12	Tn. DO	L	63	121	109	925	2220
13	Tn. HS	L	41	154	91	1520	2675
14	Tn. TN	L	48	194	109	2005	2665
15	Tn. DN	L	40	220	151	2140	2670
16	Tn. AS	L	70	421	205	1635	2430
17	Tn. DJ	L	52	201	171	2280	2895
18	Tn. AN	L	40	204	162	1975	2510



**KUALITAS
HIDUP
MENINGKAT**

Langkah Sehat ala Pengobatan Holistik

1. Jaga pola makan = hadist Rasulullah:

Mari Kita Mencontoh PORSI MAKAN ALA RASULULLAH SAW

$\frac{1}{3}$ UDARA
MINUMAN
MAKANAN

*Dari Al-Miqdam bin Ma'dikarib, beliau berkata, aku mendengar Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda, "Tidaklah anak Adam memenuhi kantung yang lebih buruk dari perut. Cukuplah bagi anak Adam memakan beberapa suapan untuk menegakkan punggungnya. Namun jika ia harus (melebihinya), hendaknya sepertiga perutnya (diisi) untuk makanan, sepertiga untuk minuman, dan sepertiga lagi untuk bernafas".**

RUANG
NAFAS

AIR

MAKANAN

**Diriwayatkan oleh Imam Ahmad, At-Tirmidzi, An-Nasa-i, Dan Ibnu Majah. Hadits ini di-shahih-kan oleh Al-Albani dalam As-Silsilah Ash-Shahihah (2265), Irwa-ul Ghalil (1983), dan kitab-kitab beliau lainnya.*

Langkah Sehat ala Pengobatan Holistik

2. Pilih makanan yg halal dan toyib. **Tidak makan malam** = radikal bebasi naik = maks.sbelum isya. Perhatikan asupan **karbo, protein, serat**. Kandungan protein tinggi dan terbaik, hanya ada di Indonesia yaitu Tempe. Jangan takut sm telur dan sate kambing, karena yg merusak tubuh adalah kolesterol yg ketemu radikal bebas.

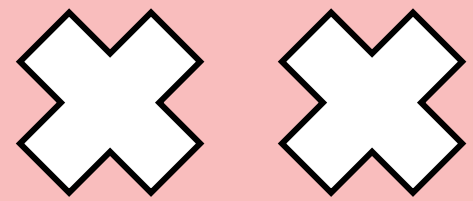
MAKANAN MENGANDUNG PROTEIN



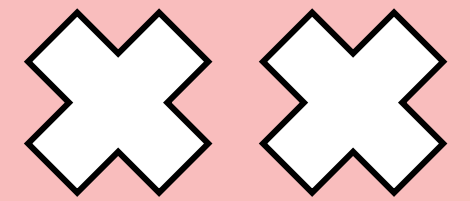
Langkah Sehat ala Pengobatan Holistik

3. Air putih yg cukup. Antara 1,5 – 5 liter. Jangan tidur setelah subuh, larut malam, Antara asar-magrib = menurunkan imun
4. Puasa
5. Jaga hati (iri, dengki, sombong, takabur)
6. Olahraga. Teratur terukur sesuai umur.
7. Medical Chek up sebelum sakit.





Take home Message



💡 Pengobatan holistik berfokus pada **keseimbangan tubuh, pikiran, dan lingkungan.**

💡 Tidak hanya mengatasi penyakit, tetapi juga **mencegah dan meningkatkan kualitas hidup.**

💡 Penting untuk memilih metode yang sesuai, aman, dan berbasis bukti ilmiah.

