

# **RAHASIA ANTIOKSIDAN ALAMI POTENSI DAUN KERSEN, JAHE, DAN THYME UNTUK MELAWAN PENYAKIT PARU OBSTRUKTIF KRONIS**



Sayyidah., ST, MT,  
apt. Nenden Nurhasanah., M.Farm,  
apt. Lidya Pratiwi Afri Tjaja., M.Farm

Editor : Fatihatul Firda Muhimmah

Rahasia Antioksidan Alami: Potensi  
Daun Kersen, Jahe, dan Thyme untuk  
Melawan Penyakit Paru Obstruktif  
Kronis

Penulis :  
Sayyidah., ST, MT  
apt. Nenden Nurhasanah., M.Farm  
apt. Lidya Pratiwi Afri Tjaja., M.Farm



# Rahasia Antioksidan Alami: Potensi Daun Kersen, Jahe, dan Thyme untuk Melawan Penyakit Paru Obstruktif Kronis

---

Penulis : Sayyidah., ST, MT, apt. Nenden  
Nurhasanah., M.Farm, apt. Lidya  
Pratiwi Afri Tjaja., M.Farm  
Editor : Fatihatul Firda Muhimmah  
proofreader : DSI Press  
Setting dan layout : DSI Press  
desain cover : DSI Press  
link : [www.dutasains.com](http://www.dutasains.com)  
Isbn : 978-634-7443-05-2

Hak Penerbitan ada pada © Duta Sains Indonesia 2025

Ukuran Unesco

Halaman : vi + 74 hal

Hak cipta dilindungi Undang-undang

Dilarang mengutip, memperbanyak dan menerjemahkan  
sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari  
Duta Sains Indonesia

Cetakan I, Oktober 2025



Sedati Agung 3 RT 07 RW 01 Kec. Sedati

Jawa Timur – Indonesia

Telp. 0877 5551 0658

E-mail : [dutasainsindonesia@gmail.com](mailto:dutasainsindonesia@gmail.com)

Website: [www.dutasains.com](http://www.dutasains.com)

## PENGANTAR EDITOR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat dan karunia-Nya, buku yang berjudul "*Rahasia Antioksidan Alami: Potensi Daun Kersen, Jahe, dan Thyme untuk Melawan Penyakit Paru Obstruktif Kronis*" ini akhirnya dapat tersusun dan diselesaikan dengan baik. Buku ini hadir sebagai wujud kepedulian penulis terhadap meningkatnya prevalensi Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK) di tengah masyarakat, serta sebagai bentuk kontribusi dalam mengedukasi publik mengenai peran penting tanaman herbal dalam menjaga kesehatan, khususnya kesehatan paru-paru.

Penyakit Paru Obstruktif Kronis merupakan salah satu penyakit tidak menular yang kian mengancam kualitas hidup masyarakat dunia, terutama mereka yang terpapar polusi, asap rokok, atau memiliki riwayat penyakit pernapasan. Penyakit ini bersifat progresif dan belum dapat disembuhkan secara total, namun pengelolaan yang tepat dan berkelanjutan dapat memperlambat perkembangannya dan meningkatkan kualitas hidup penderita. Dalam konteks inilah, pendekatan pengobatan alternatif dan komplementer menjadi relevan untuk ditelusuri lebih dalam.

Melalui buku ini, penulis mengangkat potensi dari tiga tanaman yang telah lama dikenal dalam pengobatan tradisional: **daun kersen (*Muntingia calabura*)**, **jahe (*Zingiber officinale*)**, dan **thyme (*Thymus vulgaris*)**. Ketiganya memiliki kandungan senyawa aktif yang terbukti memiliki aktivitas antioksidan tinggi, yang berperan penting dalam melawan stres oksidatif – salah

satu mekanisme utama yang memperburuk kondisi PPOK. Berbagai studi ilmiah menunjukkan bahwa senyawa antioksidan alami mampu menetralkan radikal bebas, mengurangi peradangan, dan memperbaiki kerusakan jaringan, termasuk jaringan paru-paru.

Penulis menyusun buku ini dengan pendekatan interdisipliner, menggabungkan data ilmiah terkini, hasil penelitian laboratorium, serta pengetahuan tradisional yang telah diwariskan secara turun-temurun. Harapannya, buku ini tidak hanya menjadi referensi ilmiah bagi para akademisi, mahasiswa, peneliti, maupun tenaga kesehatan, tetapi juga dapat menjadi sumber pengetahuan yang aplikatif bagi masyarakat umum yang ingin lebih memahami manfaat dari bahan-bahan alami di sekitar kita.

Selain membahas kandungan dan mekanisme kerja senyawa bioaktif dari masing-masing tanaman, buku ini juga menyoroti cara pengolahan yang tepat agar khasiatnya tetap optimal, serta memberikan panduan sederhana dalam memanfaatkan daun kersen, jahe, dan thyme sebagai bagian dari gaya hidup sehat yang holistik. Penulis juga menyertakan ulasan tentang risiko, kontraindikasi, serta pentingnya berkonsultasi dengan tenaga medis sebelum menggunakan terapi herbal sebagai bagian dari pengobatan.

Tidak lupa, penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan moral dan ilmiah dalam proses penyusunan buku ini. Ucapan terima kasih khusus ditujukan kepada para dosen, peneliti, dan praktisi kesehatan yang telah

berbagi ilmu, serta kepada keluarga dan sahabat yang senantiasa memberikan semangat tanpa henti.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa buku ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan di edisi-edisi berikutnya. Semoga buku ini dapat memberikan manfaat, membuka wawasan, dan menjadi salah satu jembatan menuju pemanfaatan tanaman obat yang lebih luas dan ilmiah di masa depan.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN BALIK JUDUL .....	ii
PENGANTAR EDITOR .....	iii
DAFTAR ISI .....	v
BAB 1	
Pendahuluan .....	1
BAB 2	
PPOK : Patogenesis Dan Faktor Resiko .....	6
BAB 3	
NUTRASEUTIKAL .....	18
BAB 4	
Bioinformatika Kersen, Thyme Dan Jahe Merah .....	35
DAFTAR PUSTAKA .....	55