

BAB IV

KESIMPULAN DAN SARAN

4.1. Kesimpulan

- *Ginkgo biloba* merupakan obat tradisional yang dapat mengurangi gejala tinnitus, bahkan menghilangkannya.
- Ekstrak *Ginkgo biloba* yang dapat mengurangi keadaan tinnitus terdapat dalam Gbe 761. Tinnitus dapat disebabkan pula oleh terganggunya aliran darah di telinga. Sehingga dalam keadaan ini, *Ginkgo biloba* dapat digunakan untuk antiplatelet yang efektif dalam pengobatan tinnitus.
- *Ginkgo biloba* dapat merangsang neurotransmitter, sehingga kelainan tinnitus yang disebabkan karena gangguan pada neurotransmitter dapat diatasi.
- *Ginkgo biloba* aman digunakan pada pasien tinnitus karena memiliki efek samping yang sedikit dan kecil.
- Jadi *Ginkgo biloba* lebih mempengaruhi terhadap berkurangnya efek tinnitus *vascular* daripada tinnitus lain.

4.2. Saran

- Pasien tinnitus yang menggunakan ekstrak *Ginkgo biloba* harus menghindari pemakaian bersamaan dengan warfarin, antiplatelet, dan obat-obat herbal lainnya, karena *Ginkgo biloba* dapat meningkatkan risiko perdarahan, terutama pada pasien dengan kelainan system sirkulasi darah.
- Pasien dengan tinnitus juga harus menghindari stress, suara kencang, dan memeriksakan diri ke dokter.
- Hentikan kebiasaan mengkonsumsi zat-zat yang mengandung kafein (kopi, teh, coklat, minuman bersoda) dan alkohol, karena akan menyebabkan tinnitus memburuk.

- Hentikan kebiasaan merokok karena akan menyebabkan menyempitnya pembuluh darah yang akan menurunkan pengangkutan oksigen oleh darah ke dalam telinga dan sel-sel sensoris.
- Turunkan konsumsi garam, karena dapat mengganggu sirkulasi darah.
- Olahraga untuk meningkatkan sirkulasi darah.
- Penelitian terhadap *Ginkgo biloba* sebagai obat tinnitus harus lebih ditingkatkan pada masa yang akan datang, karena persepsi terhadap tinnitus dapat berbeda-beda, dan keadaan ini dapat mengawali terjadinya kerusakan pada telinga yang akhirnya dapat menimbulkan ketulian.