

CARA MENGATASI SEMBELIT DAN PRODUK *JELBAL* (JELLY HERBAL) DI SD BEJALEN AMBARAWA

Mutmainah*, Siti Munisih, Amor Sofandi, Bayu Tri, Athika Darumas

Sekolah Tinggi Ilmu Farmasi “Yayasan Pharmasi Semarang”

³Program Studi Farmasi, Sekolah Tinggi Ilmu Farmasi “Yayasan Pharmasi Semarang”

Jl. Letjen Sarwo Edi Wibowo Km 1 Plamongansari Semarang

Abstrak

Sembelit adalah kelainan pada sistem pencernaan yang ditandai dengan adanya tinja yang keras sehingga buang air besar menjadi jarang, sulit dan nyeri. Sembelit pada anak biasanya disebabkan oleh asupan makan anak yang kurang serat, kurang cairan, terlalu banyak minum susu dan jarang minum air, serta juga dapat disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik atau kebiasaan anak yang sering menahan buang air besar karena anak takut saat buang air besar. Penyebab utama dari sembelit biasanya adalah kurang serat. Sehingga konsumsi makanan berserat sangat dianjurkan pada anak sembelit. anak-anak di SD Bejalen Ambarawa yang merupakan daerah yang dianggap sangat ramai dengan adanya berbagai macam jajanan, namun kurangnya pengetahuan anak-anak mengenai efek yang bisa ditimbulkan dari jajanan yang tidak diimbangi dengan konsumsi makanan sehat sehingga bisa menyebabkan efek sembelit. Pengabdian dilakukan dengan cara penyuluhan dan pelatihan pembuatan jeli herbal pada anak SD menggunakan bahan salah satunya lidah buaya (Aloe vera). Manfaat yang didapat oleh peserta adalah diharapkan dapat menambah pengetahuan mengenai sembelit serta produk herbal yang memberikan manfaat sebagai anti sembelit. Dengan adanya program penyuluhan ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan tentang sembelit serta cara-cara untuk mengatasi sembelit tersebut dengan konsumsi makanan berserat namun tetap disukai oleh anak-anak. Salah satunya adalah jelly herbal yang berisi lidah buaya yang kaya akan serat.

Kata kunci: Sembelit, Jelly herbal, lidah buaya, Bejalen

1.PENDAHULUAN

Sembelit adalah kelainan pada sistem pencernaan yang ditandai dengan adanya tinja yang keras sehingga buang air besar menjadi jarang, sulit dan nyeri. Hal ini disebabkan karena ada tinja yang padat dan keras saat keluar dari anus yang dapat menyebabkan perubahan akibat fisura ani [1]. Sembelit dapat disebabkan oleh berbagai macam hal, mulai dari kurangnya asupan serat yang dikonsumsi, kurangnya minum, stres, malas ke kamar mandi untuk buang air besar, hingga pengaruh konsumsi obat-obatan tertentu.

Sembelit pada anak salah satunya disebabkan oleh asupan makan anak yang kurang serat, kurang cairan, terlalu banyak minum susu dan jarang minum air. Sehingga konsumsi makanan berserat sangat dianjurkan pada anak sembelit [2]. Anak-anak terkadang paling malas mengkonsumsi serat buah dan sayur secara langsung yang dianggap rasanya pahit dan tidak menyenangkan. Salah satunya anak-anak di SD Bejalen Ambarawa yang merupakan daerah yang dianggap sangat ramai dengan adanya berbagai macam jajanan, namun kurangnya pengetahuan anak-anak mengenai efek yang bisa ditimbulkan dari jajanan yang tidak diimbangi

dengan konsumsi makanan sehat sehingga bisa menyebabkan efek sembelit.

Lidah buaya (*Aloe vera*) merupakan tanaman yang dapat mengatasi berbagai masalah kesehatan salah satunya gangguan pada sistem pencernaan[3]. Lidah buaya mengandung aloin (pencabar) dan asam amino esensial. Lidah buaya memiliki efek pencabar (laksatif) yang disebabkan kandungannya, berupa 1,8 dihidroksiantrasen glukosida, aloin A dan B (barbaloin)[4].

Dengan adanya program penyuluhan ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan tentang sembelit serta cara-cara untuk mengatasinya dengan konsumsi makanan berserat namun tetap disukai oleh anak-anak. Salah satunya adalah jelli herbal (jelbal) yang berisi lidah buaya yang kaya akan serat.

2. METODE

Anak-anak SD Bejalan diberikan penyuluhan mengenai sembelit serta cara mengatasinya dan dilanjutkan pelatihan pembuatan jelbal lidah buaya yang kaya akan serat. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian adalah dengan metode penyuluhan serta pelatihan. Penyuluhan umum diberikan kepada peserta dengan materi penyuluhan Cara efektif mengatasi Sembelit. Media yang digunakan dalam penyuluhan adalah CD proyektor, dan laptop. Sedangkan metode pelatihan yang dilakukan dalam pengabdian adalah cara membuat jelbal yang sehat untuk anak-anak. Bahan yang digunakan dalam pembuatan jelbal adalah lidah buaya, buah naga, agar-agar, gula pasir, air. Media yang digunakan dalam pelatihan adalah power juicer, pisau, talenan.

Cara pembuatan jelbal.

Dihaluskan buah naga dengan blender. Lidah buaya dipotong-potong setelah diolah dan dihilangkan lendirnya. Dituang dalam panci. Ditambahkan gula pasir, diaduk rata. Ditambahkan agar-agar dan diaduk rata. Dimasak diatas api sedang sambil diaduk hingga mendidih. Dituang adonan dalam cetakan, didiamkan selama semalam sesuai selera.

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan

Kegiatan pengabdian yang akan dilakukan sangat terkait dengan berbagai pihak:

1. Petugas kesehatan, bersama-sama bersinergi untuk memberikan pelayanan kesehatan kepada masyarakat khususnya anak-anak SD supaya bias hidup sehat
2. Para guru dan kepala sekolah, bersama-sama berupaya meningkatkan kesehatan para siswa SD agar bias menjaga pola hidup sehat dan konsumsi makanan yang sehat.
3. Para peserta dari siswa SD diharapkan mampu menyebarluaskan informasi penyuluhan kepada anggota keluarganya masing-masing terlebih untuk dapat memantau ke arah hidup yang lebih sehat.

3.HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan cara mengatasi sembelit dan pelatihan pembuatan jelbal berjalan dengan lancar dan mendapat sambutan yang sangat positif dari para peserta. Anak-anak SD dirasa cukup jelas dengan uraina yang disampaikan oleh para pemateri. Bahkan dari pihak sekolah SD Bejalan guru-guru juga antusias dan berharap aka nada lagi penyuluhan kesehatan di lingkungan sekolah tersebut.

Perhatian dan respon peserta penyuluhan secara umum baik dan dapat dilihat dari keantusiasan peserta saat diskusi dan saat penyuluh meminta respon peserta dengan memberi pertanyaan di sela-sela pemberian materi. Siswa-siswi berani bertanya dan juga antusias dalam memberikan timbal balik terhadap jawaban yang diberikan oleh penyuluh.



Gambar 1. Antusias peserta saat penyuluhan

Dari segi proses penyuluhan yang meliputi pemberian materi dan sesi diskusi, pemberian materi dan diskusi berlangsung dengan baik terlihat dari

adanya komunikasi antara peserta dengan penyuluh dimana peserta berani untuk menjawab pertanyaan dari diskusi. *Feedback* dan pesan-kesan yang diberikan diakhir penyuluhan juga baik dan mendukung adanya penyuluhan yang dilakukan.

Berdasarkan hasil pengamatan setelah dilakukan penyuluhan tersebut, perilaku kesehatan anak-anak SD makin membaik, terbukti dengan banyaknya anak SD yang menjaga makanan serta konsumsi serat per harinya. Selain itu mereka lebih senang mengkonsumsi jeli atau makanan sejenis yang dibawa dari rumah daripada harus membeli jajanan dari luar.

Dari penilaian yang dilakukan, didapatkan peningkatan pengetahuan peserta dilihat ketepatan peserta dalam menjawab pertanyaan selingan setelah pemberian materi dibanding sebelum pemberian materi. Selain dari pertanyaan tersebut, penilaian keberhasilan penyuluhan juga dapat dilihat dari pertanyaan yang diajukan saat tanya jawab. Terdapat peserta yang bertanya dengan pertanyaan yang bervariasi dan diajukan secara serius saat sesi tanya jawab. Peserta juga dapat merangkum materi dengan baik dan menyampaikannya kembali di depan kelas secara jelas. Hal ini dapat menunjukkan antusiasme peserta penyuluhan terhadap materi yang diberikan.

Konstipasi dapat terjadi pada semua umur, tetapi lebih sering terjadi pada anak-anak maupun usia lanjut. Prevalensi konstipasi bervariasi karena perbedaan antara kelompok. Jenis kelamin, umur dan pendidikan sangat berkaitan dengan prevalensi konstipasi. Konstipasi ditemukan pada 3% anak usia prasekolah dan 1-2% pada anak usia sekolah sedangkan konstipasi pada usia lanjut di Amerika Utara ditemukan pada 12-19% lansia [5]. Pada anak-anak 97% konstipasi disebabkan oleh fungsional [6]. Penyakit ini ditandai dengan mencejan, feses yang keras, perasaan tidak lampias saat BAB, perasaan adanya hambatan pada dubur, evakuasi feses secara manual, dan BAB kurang dari tiga kali per minggu.

Penanganan sembelit tergantung pada penyebabnya. Bila penyebabnya gaya hidup, penanganan terbaik mengubah gaya hidup menjadi lebih sehat. Terapi non-farmakologi, dilakukan dengan meningkatkan aktivitas fisik, menghindari

obat-obatan yang dapat menyebabkan konstipasi, meningkatkan konsumsi serat dan minum yang cukup, serta mengatur kebiasaan BAB, seperti menghindari mencejan dan membiasakan BAB setelah makan atau waktu yang dianggap sesuai. Sedangkan terapi farmakologis dilaksanakan dengan melunakkan feses, meningkatkan peristaltik atau gerakan usus dengan pencahar osmotik (laktulosa) dan pencahar stimulan (bisacodyl dan sodiumpicosulphate). Supaya terhindar dari konstipasi sebaiknya selalu mengkonsumsi buah dan sayur sehabis makan atau mengkonsumsi salah satunya jeli buah dan sayuran. Bahan buah dan sayuran seperti lidah buaya dapat digunakan sebagai anti sembelit.

Daging daun lidah buaya (*Aloe vera*) mengandung 96% air dan 4% terdiri dari bahan aktif seperti minyak esensial, asam amino, mineral, vitamin, enzim, glikoprotein, asam aspartat, serin, glutamin, treonin, urosin, fenilalanin, histidin, dan leusin, serta mineral seperti magnesium kalium, natrium, seng, besi, dan kromium [7]. Zat yang terkandung pada eksudat daun lidah buaya adalah glikosida *Hydroxyanthraquinone* merupakan laksan yang poten, mempengaruhi motilitas usus besar (penghambatan pompa Na^+/K^+ dan kanal Cl pada membran kolon), mengakibatkan percepatan waktu transit pada kolon, dan mempengaruhi proses sekresi mukus dan klorida yang mengakibatkan peningkatan volume cairan [8].

Turun anglikosida *Hydroxyanthraquinone* yaitu *Aloe-emodinanthrone* yang dapat digunakan sebagai obat pencahar [9]. *Aloe-emodin-anthrone* akan direduksi menjadi Anthrone atau Anthranol dan akan merangsang sekresi mukosa kolon, menghambat absorpsi air dan elektrolit sehingga feses menjadi lebih cair dan meningkatkan peristaltik usus. Selain itu, Aloe-emodin berikatan dengan glukosa dan berkembang menjadi molekul Barbaloin. Molekul tersebut menyebabkan pelepasan air dan elektrolit ke dalam lumen kolon yang menyebabkan absorpsi air dan elektrolit terhambat sehingga feses lebih cair dan volume di dalam rektum bertambah dan akan

memacu terjadinya peristaltik. Kedua zat tersebut yaitu *Aloeemodin-anthrone* dan *Barbaloin* yang terkandung dalam daging daun lidah buaya yang berkhasiat sebagai laksansia atau obat pencahar [10].



Gambar 2. Produk Jelbal

Diet, pola, atau jenis makanan yang dikonsumsi dapat mempengaruhi proses defekasi. Makanan yang memiliki kandungan serat tinggi dapat membantu proses percepatan defekasi dan jumlah yang dikonsumsi pun mempengaruhinya. Serat penting artinya bagi kesehatan sistem pencernaan dan mencegah sembelit. Serat terlarut ditemukan dalam makanan semisal apel, pir, havermut (oat), gandum hitam, dan polong-polongan. Serat membantu kenyang lebih lama dan menjaga pelepasan gula yang stabil kedalam darah. Serat tak terlarut yang ditemukan didalam kacang-kacangan, buah, sayuran hijau, kacang india, dan sereal whole-grain membantu pergerakan makanan melalui sistem pencernaan dan mencegah sembelit [11].

4.KESIMPULAN

1. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat secara umum mendapat sambutan yang sangat baik dan antusias tinggi dari para guru-guru serta peserta anak SD. Gejala dan meminta untuk dilanjutkan.
2. Kendala yang dirasakan oleh penyuluh adalah kesulitan dalam menentukan hari dilaksanakannya penyuluhan. Hal ini

dikarenakan padatnya aktifitas dari pihak sekolah tersebut.

5.SARAN

Perlunya diperpanjang kegiatan pengabdian masyarakat untuk pengisian materi kesehatan dan pelatihan untuk peserta.

6.UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Sekolah Tinggi Ilmu Farmasi “Yayasan Pharmasi Semarang” yang telah memberi dukungan moral dan dana terhadap program pengabdian masyarakat ini.

7.DAFTAR PUSTAKA

1. Akmal, Mutaroh, dkk., 2010. *Ensiklopedi Kesehatan untuk Umum*,. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media
2. Notoadmojo,S,, 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*.Jakarta : Rineka Cipta
3. Huda N. Increasing frequency of defecation with the provision of juice aloevera. The Proceeding of 7th International Nursing Conference: Global Nursing Challenges in The Free Trade Era. 2016 April 8-9 April 2016; Surabaya: Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga. 603-606. 7.
4. Eva F. Prevalensi konstipasi dan faktor risiko konstipasi pada anak. [Thesis]. Denpasar. Universitas Udayana; 2015
5. Endyarni B, Syarif BH. Konstipasi fungsional. *Sari Pediatri*. 2004; 6(2):75-80
6. Kurniati D, Juffrie M. Faktor risiko konstipasi pada anak. *Berkala ilmu kedokteran*. 2003; 35(4):219-224.
7. Nasution MP, Suryani S. Potensi ekstrak etanol daun lidah buaya (*aloe vera l.*) sebagai antifertilitas melalui tampilan imunohistokimia caspase 3 aktif pada testis serta penilaian kuantitas dan kualitas spermatozoa mencit (*mus musculus l.*). *Jurnal Pendidikan Kimia*.

8. Hayati K. Efek antibakteri ekstrak lidah buaya (aloe vera) terhadap *Staphylococcus aureus* yang diisolasi dari denture stomatitis. [Skripsi]. Medan. Universitas Sumatera Utara; 2009
9. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. Permenkes RI no. 6 tahun 2016 tentang Formularium obat herbal asli Indonesia. Jakarta: Depkes RI; 2016. Hlm. 169-172
10. Puspitasari D. Efektifitas daging daun lidah buaya (aloe vera) sebagai laksansia pada mencit galur swiss webster. [Thesis]. Bandung. Universitas Kristen Maranatha; 2003
11. Sianipar NB. Continuing medical education: konstipasi pada pasien geriatri. *Cermin dunia kedokteran (CDK)*. 2015;42(8):572–577