

Pelatihan Pemanfaatan Daun Kelor Pada Ibu-Ibu PKK Dusun Bejalen, Ambarawa

Training on the Utilization of Moringa Leaves for PKK Group in Bejalen, Ambarawa

I Kadek Bagiana¹, Yuvianti Dwi Franyoto*², Mutmainah³, Lia Kusmita⁴, Ika Puspitaningrum⁵, Maria Caecilia Nanny Setiawati Hadirahardja⁶, Siti Munisih⁷, Ungsari Rizki Eka Purwanto⁸, Aries Koes Sundoro⁹, Wahyu Setyaningrum¹⁰

Sekolah Tinggi Ilmu Farmasi Yayasan Pharmasi Semarang
Jl. Letjen Sarwon Edie Wibowo Km. 1 Plamongansari -Pucanggading Semarang 50193
Telp. 024-6706147, Fax 024-6706148
e-mail: *yuvianti.stifar@gmail.com

Abstrak

Penyakit hipertensi belum menempati skala prioritas utama dalam pelayanan kesehatan, padahal diketahui dampak negatif yang akan ditimbulkannya cukup besar, seperti stroke dan jantung koroner. Beberapa penduduk di Dusun Bejalen, Kota Ambarawa menderita hipertensi bahkan dengan beberapa komplikasi. Dari insidensi hipertensi yang sangat tinggi dan bahaya komplikasi yang ditimbulkan, perlu dilakukan penyuluhan tentang penyakit hipertensi. Salah satu tanaman yang bisa mencegah hipertensi adalah tanaman kelor. Tanaman kelor merupakan salah satu tanaman yang memiliki manfaat tidak hanya bagi kesehatan, namun juga memiliki nilai ekonomi. Seluruh bagian tanaman kelor mulai daun, kulit batang, buah dan bijinya bermanfaat bagi kesehatan. Tanaman ini dapat diolah menjadi berbagai obat herbal hingga bahan baku produk perawatan kulit. Tanaman kelor dapat tumbuh baik di daerah tropis, seperti di Dusun Bejalen, Ambarawa. Pemanfaatan tanaman kelor masih sebatas sebagai olahan sayur dan belum menjadi produk olahan yang menarik, berdaya saing dan bernilai ekonomi tinggi, dikarenakan masih terbatasnya informasi dan wawasan mitra mengenai pengolahan kelor. Ada tiga tahapan yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian ini, yaitu: persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Dari hasil evaluasi terhadap kegiatan pengabdian yang telah dilakukan terlihat bahwa pengetahuan peserta pelatihan terhadap jenis, manfaat dan cara pembuatan teh kelor celup semakin meningkat.

Kata kunci : Hipertensi, Kelor Celup, Bejalen

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang mengakibatkan angka kesakitan yang tinggi. Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang mengakibatkan angka kesakitan atau morbiditas dan angka kematian atau mortalitas. Hipertensi sering kali disebut sebagai pembunuh gelap (*silent killer*) karena termasuk yang mematikan tanpa disertai dengan gejala-gejalanya lebih dahulu sebagai peringatan bagi korbannya. Hipertensi adalah faktor risiko utama untuk terjadinya penyakit jantung koroner dan gangguan pembuluh darah otak yang dikenal dengan stroke. Bila tekanan darah semakin tinggi maka harapan hidup semakin [1].

Menurut WHO batas normal tekanan darah adalah 120–140 mmHg tekanan sistolik dan 80 – 90

mmHg tekanan diastolik. Seseorang dinyatakan mengidap hipertensi bila tekanan darahnya > 140/90 mmHg. Sedangkan menurut JNC VII 2003 tekanan darah pada orang dewasa dengan usia diatas 18 tahun diklasifikasikan menderita hipertensi stadium I apabila tekanan sistoliknya 140 – 159 mmHg dan tekanan diastoliknya 90 – 99 mmHg. Diklasifikasikan menderita hipertensi stadium II apabila tekanan sistoliknya lebih 160 mmHg dan diastoliknya lebih dari 100 mmHg sedangkan hipertensi stadium III apabila tekanan sistoliknya lebih dari 180 mmHg dan tekanan diastoliknya lebih dari 116 mmHg [2].

Saat ini, gaya hidup kembali ke alam (*back to nature*) semakin berkembang dan diminati oleh berbagai kalangan masyarakat di Indonesia. Penduduk Indonesia mengkonsumsi obat tradisional untuk pemeliharaan kesehatan masyarakat,

pengecahan dan pengobatan penyakit. Pemerintah pun telah berupaya memasyarakatkan Tanaman Obat Keluarga (TOGA), salah satunya adalah tanaman kelor [3].

Kelor dapat dijadikan salah satu komoditi andalan untuk dapat dikembangkan secara lebih baik. Peluang untuk berinvestasi dalam bidang ini juga cukup terbuka lebar karena sektor ini belum dimanfaatkan secara maksimal. Terbukti jika tanaman ini memiliki nilai ekonomis serta diminati oleh manca negara untuk bidang kesehatan dan juga dapat berguna untuk bahan dasar obat-obatan.

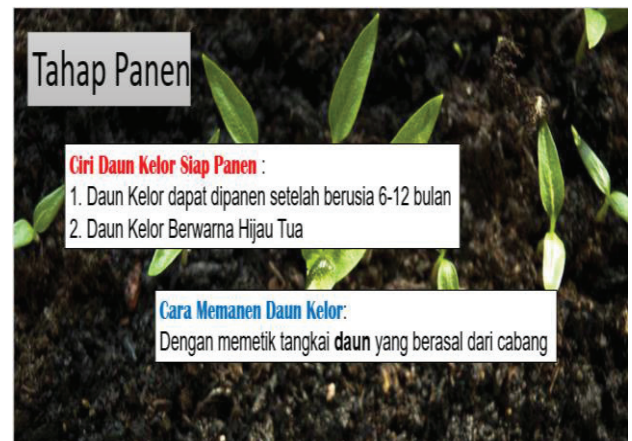
Kelor sarat dengan fitonutrien yang merupakan nutrisi nabati yang diyakini memiliki efek mendukung kesehatan. Kelor telah lama digunakan untuk memerangi penyakit kardiovaskuler, obesitas, kolesterol dan juga merupakan elemen penting dalam membangun dan memperbaiki sel-sel dalam tubuh. Pendapat Kurniasih (2012), bahwa betasitosterol adalah komponen dalam kelor yang dapat membantu mengatasi masalah kolesterol [4]. Kelor menjadi sumber antioksidan alami yang baik karena kandungan dari berbagai jenis senyawa antioksidan seperti vitamin C, flavonoid, fenolik dan karotenoid [5]. Daun kelor juga mengandung Vitamin C lebih banyak dibanding jeruk dan kalsium empat kali lipat kalsium susu [6]. Dari manfaat tersebut maka kami sebagai pengusul melalui program Pengabdian kepada Masyarakat mencoba memberikan pelatihan pemanfaatan daun kelor menjadi minuman kelor celup untuk kesehatan tubuh.

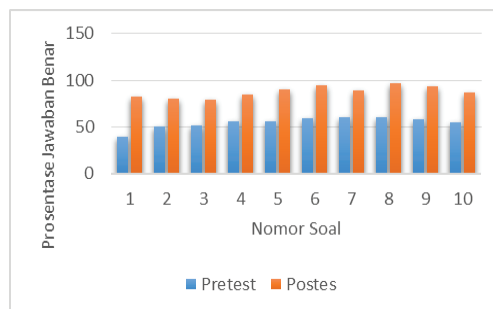
2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode penyuluhan dan praktek langsung. Mitra sasaran adalah ibu-ibu PKK desa Bejalen, Ambarawa, Kabupaten Semarang, Jawa Tengah. Subjek sarasannya berjumlah 26 orang dari perwakilan ibu-ibu PKK dusun Bejalen. Program pelatihan dilakukan dengan tahapan : persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Kegiatan ini diselenggarakan pada tanggal 24 September 2021. Kegiatan pelatihan ini dilaksanakan oleh dosen farmasi yang mempunyai kompetensi pada pembuatan sediaan dari tanaman kelor. Kegiatan pelatihan diselenggarakan di balai Desa Bejalen, Ambarawa.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan dimulai pretest untuk mengetahui pengetahuan awal peserta. Kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi dengan media PPT, agar mudah dipahami oleh ibu-ibu PKK Desa Bejalen. Kegiatan presentasi dilakukan untuk menambah pemahaman peserta sebelum masuk pada kegiatan praktek pembuatan sediaan teh kelor celup. Kegiatan ini juga memberi kesempatan kepada peserta untuk bertanya. Selanjutnya kegiatan diteruskan dengan praktek pembuatan serbuk daun kelor. Kegiatan pelatihan ini dipilih karena dari hasil pengamatan dapat mengembangkan potensi tanaman kelor. Pengembangan potensi kelor dipilih menjadi sediaan celup, sebab keuntungan metode pembuatan sediaan celup yang sederhana, murah, dan praktis. Hal ini juga menarik dan unik karena teh ini bukan terbuat dari daun teh melainkan daun kelor. Tahapan yang dipraktekkan peserta selanjutnya adalah membuat teh kelor celup. Daun kelor yang telah di keringkan dan diserbukkan dimasukkan dalam kantong teh, dan di rekatkan dengan sealer. Selanjutnya teh kelor celup dimasukkan dalam kemasan aluminium foil agar sediaan dapat bertahan lebih lama. Tahap terakhir dilakukan dengan memberi stiker pada kemasan aluminium foil yang telah berisi teh kelor celup. Gambaran tahapan pembuatan teh celup kelor tersaji pada gambar 1.





Gambar 3. Hasil Pretest dan Postest Peserta.



Gambar 1. Tahapan pembuatan teh celup kelor

Gambaran kegiatan tersaji pada Gambar 2.



Gambar 2. Praktek pembuatan teh kelor

Pelatihan pembuatan sediaan teh kelor celup ditutup dengan pemberian postest untuk melihat pengetahuan peserta setelah diberi pelatihan. Hasil pretest dan postest peserta di sajikan pada gambar 3.

Rata-rata nilai pretest peserta adalah 54. Setelahh di beri penjelasan materi dan pelatihan pembuatan teh kelor celup, rata-rata nilai postest peserta menjadi 89. Secara keseluruhan program yang telah dilaksanakan memberikan dampak positif bagi peserta yang dapat dilihat dari peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu PKK Dusun Bejalen dalam pembuatan teh kelor celup.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terselenggara dengan baik. Ibu-ibu PKK Dusun bejalen dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilannya dalam pemanfaatan daun kelor menjadi kelor celup sebagai minuman kesehatan tubuh pencegah hipertensi.

5. SARAN

Masyarakat Dusun Bejalen, Ambarawa, kabupaten Semarang mengharapkan kegiatan dapat berlanjut dengan materi- materi tentang pemanfaatan tanaman obat Indonesia lainnya, serta membuat bentuk sediaan lainnya selain teh celup.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada STIFAR Yayasan Pharmasi Semarang dan ibu-ibu PKK Dusun Bejalen yang telah memberi dukungan terhadap program pengabdian masyarakat ini.

7. DAFTAR PUSTAKA

- [1] Wardoyo, 2006. Kesehatan Lansia dan Masalahnya. Jakarta. Citra Parsindo
- [2] Sustrani, 2014. Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi). Jakarta. Raja Grasindo
- [3] Idris, H. 2019. *Back to Nature: Memanfaatkan Tanaman Obat Keluarga*. Edisi Pertama. Cetakan Pertama. Palembang: Universitas Sriwijaya Press.
- [4] Kurniasih. (2012). Khasiat dan Manfaat Daun Kelor untuk penyembuhan berbagai penyakit. Cetakan Pertama, Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- [5] Becker, K., & Makkar, H.P.S. (1996). "Nutritional value and antinutritional component of whole and ethanol extracted moringa oleifera leaves". *Journal of Feed Science and Tecnology*, 63, 211-228
- [6] Sutanto, T., Adfa, D., & Taringan, N. (2007). "Buah kelor (moringa oleifera lamk.) tanaman ajaib yang dapat digunakan untuk mengurangi kadar ion logam dalam air". *Jurnal Gradien*, 3(1), 219-221