

**PENYULUHAN DAN PELATIHAN PEMANFAATAN TANAMAN OBAT  
DI POSYANDU LANSIA HANDAYANI KELURAHAN PONCOL  
PEKALONGAN TIMUR**

**Nunung Hasanah<sup>1\*)</sup>, Andung Maheswara R<sup>2</sup> dan Siska Rusmalina<sup>3</sup>**

<sup>1\*)</sup> Prodi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pekalongan

<sup>2</sup> Prodi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pekalongan

<sup>3</sup> Prodi S1 Farmasi, Fakultas Farmasi Universitas Pekalongan

Email : nunungunikal@gmail.com

***ABSTRACT***

The government has formulated various elderly health care policies aimed at improving the level of health and quality of elderly health to achieve happy old age and useful in family and community life in accordance with its existence. Posyandu elderly is a center of elderly activities in the community. The benefits felt by the existence of elderly posyandu are not only felt by the elderly but also by the family and the environment in which the elderly live. Posyandu activities are a means of group learning that includes monitoring of nutritional status, blood pressure measurements, blood glucose, health counseling and other health assessment. The continuity of activities in posyandu elderly requires the activeness of posyandu members and cadres as an **alarming motor**. In addition to health monitoring activities, senior posyandu is also a place to increase knowledge about the elderly including prevention of diseases and alternative drugs to reduce complaints in the elderly due to decreased body function. Decreased liver function is something that occurs physiologically in the elderly so that the utilization of alternative drugs is needed. Indonesia has a variety of medicinal plants that are commonly used by the community. Examples of medicinal plants that are widely used by the community are bay leaves. Bay leaves are often used to lower blood sugar, blood pressure and uric acid because they contain antioxidants.

**Keywords** : elderly posyandu, medicinal plants, bay leaves

**PENDAHULUAN**

Diusia yang sudah beranjak senja, para lansia juga memerlukan wadah / organisasi guna menampung aspirasi dan pemantauan kesehatan secara berkala agar para lansia sadar akan kesehatan, sehingga dapat hidup produktif serta sehat bugar selama masa tua mereka. (Darmojo,2004)

Posyandu Lansia Handayani 4 RW VIII, berlokasi di Jl. Matana

Tondano 3 Rt. 04 Rw. VIII, dan Posyandu Lansia Handayani 6 RW XII, berlokasi di Jl. Sriwedari Gg, Asparagas Poncol, RT.01/RW.XII, Kelurahan Poncol, Kecamatan Pekalongan Timur, Kota Pekalongan Posyandu ini berdiri atas dasar inisiatif warga yang peduli akan kesehatan lansia. Kegiatannya berupa penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan dr bidan Puskesmas Tondano (timbang badan, tinggi badan, tekanan darah,

cholesterol, asam urat, diabetes militus), penyuluhan penyakit kanker, senam jantung sehat, arisan, dan pengajian.

Upaya peningkatan pemahaman tentang kesehatan masih kurang seperti pencegahan penyakit, treatment untuk mengurangi keluhan karena penurunan fungsi tubuh maupun pemanfaatan tanaman obat alternative.

Sosialisasi tentang kesehatan yang sudah berlangsung hanya dari team bidan puskesmas setempat. Sementara permasalahan yang dihadapi lansia sangat kompleks, mulai dari keluhan muskuloskeletal (gangguan otot, pengeroposan tulang (osteoporosis) dan persendian), gangguan kardiovaskuler (jantung), gangguan respirasi (pernafasan), gangguan neuromuskuler (saraf), gangguan penyakit degeneratif (hipertensi, asam urat, kolesterol, diabetes militus), gangguan sistem reproduksi wanita (kesehatan reproduksi dan aktivitas seksual), gangguan pencernaan (kurang memahami makanan sehat untuk lansia).

Dari hasil analisis situasi ditemukan permasalahan khusus pada lansia di kedua mitra yaitu hampir 65% masyarakat lansia mengeluh nyeri pada tulang belakang, badan pegal-pegal, pergerakan gerak sendi kurang maksimal (osteoporosis), sebagian besar mengalami gangguan penyakit degeneratif (peningkatan tekanan darah, asam urat, kolesterol, dan gula darah), pemahaman tentang kesehatan reproduksi lansia masih rendah, serta sebagian besar mengeluh adanya

gangguan pencernaan karena lansia belum menerapkan membuat makanan sehat.

Secara fisiologis pada proses menua terjadi penurunan fungsi anggota tubuh. Hal ini mengakibatkan penyakit yang sering dialami oleh para lansia atau sering disebut dengan penyakit degeneratif (hipertensi, peningkatan kadar kolesterol, asam urat dan gula darah). Untuk mengatasi keluhan yang dirasakan lansia, seringkali mereka mengkonsumsi obat kimia yang memiliki efek pada hepar (hati).

Hepar atau hati adalah organ detoksikasi, pada lansia fungsi hepar mengalami penurunan sehingga obat alami/ tradisional menjadi alternatif pilihan pengobatan. Tetapi masyarakat kurang memahami manfaat daun salam sebagai salah satu obat tradisional, karena kurangnya informasi terutama cara pengolahan dan dosis

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri dari : penentuan lokasi mitra, eksplorasi permasalahan mitra, penyusunan proposal kekuatan pengabdian masyarakat dan pelaksanaan.

Sosialisasi adalah pengenalan awal bahwa nanti akan ada kegiatan yang dilakukan oleh TIM dengan Posyandu Lansia Handayani 4 dan Posyandu Lansia Handayani 6 sebagai mitra. Tujuan sosialisasi agar pihak pengurus/kader dan masyarakat dalam hal ini komunitas lansia mengetahui keseluruhan rencana program/kegiatan

yang akan dilakukan. Diharapkan kedua mitra telah siap untuk bersama-sama melaksanakan seluruh rangkaian program/kegiatan.

Tahap selanjutnya setelah sosialisasi adalah pelaksanaan yaitu penyuluhan kesehatan dan pelatihan tanaman obat alternatif. Penyuluhan kesehatan diberikan dengan media PPT. Pelatihan tanaman obat berupa cara pembuatan dan dosis yang bisa diberikan.



## HASIL DAN PEMBAHASAN

Daun Salam adalah daun *Syzygium polyanthum (wight) Walp.* Daun tunggal, letak berhadapan, bertangkai yang panjangnya  $\frac{1}{2}$  - 2 cm. Helaian daun berbentuk lonjong sampai elips atau bundar telur sungsang, ujung meruncing, pangkal runcing, tepi rata, panjang 5-15 cm, lebar 3-8 cm, pertulangan menyirip, permukaan atas licin berwarna hijau tua, permukaan bawah warnanya hijau muda. Daun bila diremas berbau aromatik lemah; rasa kelat atau sepat; harum adstringen. Secara ilmiah, Daun salam bernama *Eugenia polyantha Wight* dan sinonim adalah *Eugenia lucidula Miq* dan *Syzygium polyanthum Wight*. Tanaman ini pada divisi *Spermatophyte*, subdivisi *Pinophyta*, kelas *Coniferopsida*, pada keluarga *Eugenia*, suku atau genus *Myrtaceae* dan merupakan spesies *Eugenia polyanthum (Wight) walp.* Di beberapa wilayah atau provinsi di Indonesia, Daun Salam dikenal sebagai meselangan (Sumatera), Ubar serai (Melayu), Salam (Jawa, Sunda, Madura), Gowok (Sunda), Manting (Jawa) atau kastam (Kangean).



Daun Salam dapat dimanfaatkan sebagai pelengkap bumbu masak, juga dikenal secara tradisional dapat digunakan untuk menurunkan kadar kolesterol tinggi, diare, hipertensi dan diabetes melitus. Beberapa manfaat daun salam antara lain untuk mengobati kolesterol tinggi, diabetes, eksim, penyakit maag, diare, menurunkan tekanan darah tinggi dan juga untuk menurunkan berat badan bagi orang yang kegemukan atau obesitas.

Tanaman obat adalah bagian terapeutik penting untuk berbagai penyakit karena mengandung banyak senyawa metabolit sekunder dengan nilai-nilai terapeutik. Berdasarkan hasil beberapa penelitian daun salam mengandung alkaloid, karbohidrat, tanin, steroid, triterpenoid, serta saponin pada buah Salam. Daun Salam juga memiliki kandungan kimia seperti minyak atsiri (0,05%) yang mengandung sitral, eugenol, dan flavonoida. (Hajawinata et al., 2015).

Peran antioksidan flavonoid dengan cara mendonasikan atom hidrogennya atau melalui kemampuannya mengelat logam, berada dalam bentuk glukosida (mengandung rantai samping glukosa) atau dalam bentuk bebas yang disebut aglikon.

Potensi aktivitas antidiabetes melalui penghambatan *Alpha glucosidase* (95%) dengan menurunkan penyerapan glukosa dalam darah, ditunjukkan dalam glukosa plasma postprandial. Selain itu Daun Salam juga berfungsi sebagai antioksidan (87%). *Alpha-glukosidase* merupakan enzim yang terletak di membran

epithelium dalam usus halus yang penting yang berfungsi menghidrolisis karbohidrat dalam makanan menjadi monosakarida, seperti glukosa dan fruktosa. Hal ini dikarenakan daun Salam mengandung flavonoid yang berfungsi sebagai antioksidan yang dapat menghambat kerja radikal bebas dan bisa menghambat kerusakan sel.

### **Manfaat Rebusan Daun Salam**

#### **a. Daun Salam Untuk Mengatasi Sakit Maag dan Menurunkan Kadar Asam Lambung**

Caranya: Siapkan daun salam segar sebanyak 15-20 lembar dicuci bersih. Rebus dengan 1/2 liter air sampai mendidih selama 15 menit. Tambahkan gula enau secukupnya. Setelah dingin, minum airnya sebagai teh. Lakukan setiap hari sampai rasa perih dan penuh dilambung hilang.

#### **b. Daun Salam untuk menurunkan gula darah**

Caranya: Siapkan dan cuci bersih 7-15 lembar daun salam segar, lau rebus dalam 3 gelas air samapai tersisa 1 gelas. Setelah dingin, saring dan air saringannya diminum sekaligus sebelum makan. Lakukan sehari 2 kali.

#### **c. Daun Salam menjadi Obat Asam urat Tradisional**

Caranya: Rebus 10-15 lembar daun salam segar ataupun kering dengan 3 gelas air sampai tersisa 1 gelas, minum 2 kali sehari masing-masing 1/2 gelas.

## SIMPULAN

Pemanfaatan tanaman obat sebagai alternative pengobatan masih perlu ditingkatkan untuk mencapai derajat kesehatan lansia yang optimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Darmojo, BR, Martono, HH. 2004. Buku ajar geriatri (ilmu kesehatan usia lanjut). Jakarta: FKUI. Hal: 3-4, 95, 100, 160-162
- Kunkarismah.,Pemanfaatan daun salam (*eugenia polyantha*) sebagai obat herbal dan rempah penyedap makanan. 2016. Surakarta : Warta LPM.,Vol 19,No 2, Hal 110-118.
- Anjas W.,dkk.2018. Analisis fitokimia dan antioksidan metode dpph ekstrak metanol daun salam (*EUGENIA POLYANTHA*).Jakarta:IJBB. Vol 2, No 1.
- Syaifurrahman, dkk, 2018. Pengaruh rebusan daun salam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.Jakarta: Jurnal Kesehatan “Wiraraja Medika”
- Ni Made Sukma Sanjiwani, dk.2021. Sosialisasi pemanfaatan herbal drink daun salam sebagai pengobatan tradisional. Denpasar: Widyadari DOI: 10.5281/zenodo.5576068 Vol. 22 No. 2 e-ISSN : 2613-9308 p-ISSN : 1907-3232 Hlm. 685 – 693.
- Dafriani P, 2016. Pengaruh rebusan daun salam (*syzigium polyanthum wight walp*) terhadap tekanan darah pasien hipertensi di sungai bungal, kerinci. Medika Saintika, Vol 7 No 1.
- Sujeevi A,dkk. Herbal medicines targeting the improved  $\beta$ -cell functions and  $\beta$ -cell regeneration for the management of diabetes mellitus.<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8298154> / diakses tanggal 2 Desember 2021.