

EDUKASI MASYARAKAT TENTANG MANFAAT TANAMAN KELOR UNTUK DIABETES MELITUS

Public Education About the Benefits of Moringa Plants for Diabetes Mellitus

Lani Triana¹
Agnes Prawistya Sari^{1*}
Sri Wulandari¹

¹Universitas Kusuma Husada,
Surakarta, Jawa Tengah

*email:
dosenfarmasi7789@gmail.com

Kata Kunci:
diabetes mellitus
edukasi
kelor

Keywords:
diabetes mellitus
education
moringa plant

Abstrak

Diabetes mellitus adalah penyakit yang mengakibatkan terlalu banyak kadar gula dalam darah (glukosa darah tinggi), lebih dari batas normal. Sejak zaman dahulu, masyarakat Indonesia telah memanfaatkan bahan obat tradisional Indonesia untuk keperluan menjaga kesehatan, mencegah penyakit, Bahan obat tradisional Indonesia tersebut mayoritas berasal dari tumbuh-tumbuhan, namun dapat juga bersumber dari hewan atau mineral. Meskipun demikian, senyawa nabati lebih sering digunakan. Dipercayai bahwa tanaman kelor dapat membantu penderita diabetes menjaga kadar gula darah normal. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan informasi kepada warga dusun Gumpang di Sukoharjo tentang dampak positif tanaman kelor terhadap penyakit diabetes. Metode selama acara berlangsung mencakup ceramah, praktik dan evaluasi berupa post-test. Setelah dilakukan penyuluhan tentang manfaat daun kelor bagi penderita diabetes, hasilnya menunjukkan adanya peningkatan yang positif, yang dapat diartikan sebagai peningkatan pengetahuan masyarakat menjadi lebih baik. Kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan sukses, dan para peserta berhasil meningkatkan pengetahuan mereka tentang pemanfaatan daun kelor untuk mengobati pasien diabetes. Peserta sangat antusias menerapkan hasil kegiatan ini untuk meningkatkan kesehatannya.

Abstract

Diabetes mellitus is a disease that results in too much sugar in the blood (high blood glucose), more than normal. Since ancient times, the people of Indonesia have utilized traditional Indonesian medicinal ingredients for the purposes of maintaining health, preventing disease. The majority of these Indonesian traditional medicinal ingredients come from plants, but can also come from animals or minerals. Despite this, plant compounds are used more frequently. It is believed that the moringa plant can help diabetics maintain normal blood sugar levels. This community service activity aims to provide information to residents of Gumpang Hamlet in Sukoharjo about the positive impact of Moringa plants on diabetes. Methods during the event include lectures, practice and evaluation in the form of a post-test. After counseling about the benefits of Moringa leaves for diabetics, the results showed a positive increase, which can be interpreted as an increase in public knowledge for the better. This community service activity was successful, and the participants managed to increase their knowledge about using Moringa leaves to treat diabetes patients. Participants were very enthusiastic about applying the results of this activity to improve their health.



© year The Authors. Published by Penerbit Forind. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). Link: <https://jurnal.forindpress.com/index.php/jamas>

Submit: 19-02-2024

Accepted: 24-02-2024

Published: 26-02-2024

PENDAHULUAN

Diabetes adalah penyakit menahun (kronis) berupa gangguan metabolik yang ditandai dengan kadar gula darah yang melebihi batas normal (Kementerian Kesehatan RI., 2020). Data Riskesdas 2018 menjelaskan prevalensi DM nasional adalah sebesar 8,5% atau sekitar 20,4 juta orang Indonesia terdiagnosis DM. Pasien DM juga sering mengalami komplikasi akut dan kronik yang

serius dan dapat menyebabkan kematian (Perkeni, 2021).

Sebagai upaya penanganan DM di Indonesia pemerintah telah mencanangkan program pengendalian DM dengan membentuk sejumlah 33.000 Posbindu untuk memudahkan akses masyarakat dalam melakukan deteksi dini penyakit DM (Ningrum, 2019). Kementerian Kesehatan membentuk program CERDIK

Hal ini dilakukan pemerintah untuk mengurangi angka kejadian Diabetes Melitus di Indonesia yang dari tahun ketahun mengalami peningkatan. Dengan dilakukannya upaya-upaya preventif dan promotif yang telah dicanangkan oleh pemerintah dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan masyarakat. CERDIK merupakan singkatan dari cek kesehatan secara berkala, enyahkan asap rokok, rajin olahraga, diet seimbang, istirahat cukup, dan kelola stress (Mujito, 2019). Pengontrolan pola hidup sehat sangat penting untuk dijalankan. Selain itu konsumsi obat dari dokter harus dijalankan secara prinsip benar obat.

Masyarakat Indonesia sudah sejak zaman dahulu kala menggunakan ramuan obat tradisional Indonesia sebagai upaya pemeliharaan kesehatan, pencegahan penyakit, dan perawatan kesehatan. Ramuan obat tradisional Indonesia tersebut dapat berasal dari tumbuhan, hewan, dan mineral, namun umumnya yang digunakan berasal dari tumbuhan. Perkembangan pelayanan kesehatan tradisional menggunakan ramuan ini kian pesat, terbukti dari hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) 2010 bahwa persentasi penduduk Indonesia yang pernah mengonsumsi jamu sebanyak 59,12 % yang terdapat pada kelompok umur di atas 15 tahun, baik laki-laki maupun perempuan, di pedesaan maupun di perkotaan, dan 95,60 % merasakan manfaatnya. Persentase -5- penggunaan tumbuhan obat berturut-turut adalah jahe 50,36 %, kencur 48,77 %, temulawak 39,65 %, meniran 13,93 % dan mengkudu 11,17 %. Bentuk sediaan jamu yang paling banyak disukai penduduk adalah cairan, diikuti berturut-turut seduhan/serbuk, rebusan/rajan, dan bentuk kapsul/pil/tablet. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) 2013 menunjukkan bahwa rumah tangga yang memanfaatkan pelayanan kesehatan tradisional 30,40%, diantaranya memilih keterampilan tanpa alat 77,80 % dan ramuan 49,00 % (Kepmenkes, 2017).

Moringa oleifera atau yang lebih dikenal dengan nama kelor merupakan tanaman yang banyak dijumpai

di Indonesia. Di masyarakat, kelor sering dimanfaatkan sebagai sayur. Senyawa yang terkandung dalam daun kelor adalah flavonoid, alkaloid moringin, moringinin, saponin, polifenol, dan minyak atsiri. Kelor merupakan tanaman yang dapat menerima berbagai kondisi lingkungan, sehingga mudah tumbuh meski dalam kondisi ekstrim seperti temperatur yang sangat tinggi. Kelor dapat bertahan pada musim kering yang panjang dan dapat tumbuh dengan baik di daerah dengan curah hujan tahunan. Meskipun daun kelor lebih suka tanah kering lempung, kelor tetap dapat hidup di tanah liat (Krisnadi, 2015).

Hasil survei awal, masyarakat desa Gumpang masih memiliki pengetahuan yang minim terkait pemanfaatan daun kelor. Berdasarkan analisa referensi yang ada terkait dengan tanaman kelor, maka dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, tim pengabdian bertujuan memberikan edukasi guna meningkatkan pengetahuan tentang manfaat tanaman kelor untuk penderita diabetes mellitus.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang dipakai dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah metode ceramah dan presentasi yang digunakan untuk memberikan penyuluhan pemanfaatan tanaman kelor untuk diabetes mellitus. Diskusi/Tanya Jawab metode ini digunakan guna memfasilitasi warga apabila ada hal-hal yang belum dimengerti ataupun sesuatu yang perlu ditanyakan dan demonstrasi. Sasaran dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah ibu-ibu PKK desa Gumpang. Waktu pelaksanaan di bulan Mei 2021 di salah satu rumah warga Desa Gumpang.

Tujuan Kegiatan adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang manfaat daun kelor untuk antidiabetes. Untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terutama penderita Diabetes Mellitus terhadap pengontrolan gula darah secara mandiri dan berkala.

Tahapan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi. Tahap persiapan yang dilakukan sebelum dilakukannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat antara lain administrasi dan surat menyurat perijinan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, persiapan materi pemanfaatan tanaman kelor. Tahap pelaksanaan kegiatan yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini antara lain pemberian materi tentang pemanfaatan tanaman kelor sebagai tanaman kesehatan, aplikasi pemanfaatan tanaman kelor dengan direbus dan di jus. Selanjutnya tahap evaluasi pengisian post test setelah diadakan edukasi untuk mengukur keberhasilan diadakannya edukasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilakukan oleh Program Studi Farmasi Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta mengenai pemanfaatan tanaman kelor sebagai tanaman kesehatan di desa Gumpang, Sukoharjo telah dilaksanakan pada bulan Mei 2021 di salah satu rumah warga desa Gumpang. Peserta kegiatan ini adalah ibu-ibu PKK berjumlah 22 orang.

Pada awal kegiatan, yang terlihat pada (Gambar 1) dilakukan penyampaian materi pembahasan mengenai tanaman kelor. Pada kesempatan ini dijelaskan kepada masyarakat terkait kandungan nutrisi dan manfaat tanaman kelor, terutama pemanfaatan bagian daun yang sering digunakan.



Gambar 1. Penyampaian materi kepada peserta kegiatan

Kegiatan selanjutnya adalah aplikasi pemanfaatan daun kelor untuk penderita DM dengan cara direbus dan dijus. Tahap akhir adalah evaluasi hasil kegiatan. Evaluasi dilakukan dengan pengisian kuesioner atau posttest tentang manfaat tanaman kelor serta evaluasi keefektifan kegiatan pengabdian yang telah dilakukan untuk melihat pemahaman peserta kegiatan. Hasil evaluasi pengetahuan masyarakat tentang manfaat tanaman kelor untuk penderita DM dapat dilihat pada tabel 1.

Kategori pengetahuan	Pretest		Posttest	
	N	%	N	%
Baik	4	18,18	12	54,56
Cukup	7	31,82	5	22,72
Kurang	11	50	5	22,72
Total	22	100	22	100

Tabel 1. Hasil *Pretest dan Posttest* Manfaat Tanaman Kelor Untuk Penderita Diabetes Mellitus

Bagian tanaman kelor yang sering digunakan manfaatnya adalah bagian daun. Daun kelor merupakan sumber protein, vitamin dan mineral yang tinggi. Daun kelor mengandung vitamin A, vitamin B1 (tiamin), vitamin B2 (riboflavin), vitamin B3 (niasin), vitamin B6, dan vitamin C. Daun kelor juga mengandung bahan penting lainnya seperti kalsium, kalium, zat besi, magnesium, fosfor, seng, dan rendah kalori. Semua senyawa tersebut sangat diperlukan untuk kesehatan tubuh. Selain itu daun kelor juga memberikan manfaat untuk kecantikan kulit. Daun ini mengandung protein dan vitamin C yang dapat melindungi sel kulit dari kerusakan (Susanti, 2020). Menurut hasil (Rahmadia & Santosa, 2019) menyimpulkan daun kelor mengandung fitokimia flavonoid, saponin dan steroid yang berpotensi sebagai antidiabetik. Hasil lain dari (Safitri, 2018) menunjukkan terdapat pengaruh pemberian rebusan daun kelor terhadap penurunan kadar gula darah dengan *P-value* 0.000.

Daun kelor dapat dikonsumsi dengan tiga yaitu makan daun mentah, bubuk, atau jus. Daun kelor dalam

kegiatan ini dicontohkan dengan cara direbus dan dijus. Dalam kegiatan ini rebusan daun kelor ditambahkan lemon secukupnya untuk menambah rasa dan dapat diminum saat hangat.



Gambar 2. Foto kegiatan pengabdian bersama peserta kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan telah menunjukkan hasil yang positif. Pengetahuan masyarakat tentang manfaat tanaman kelor untuk penderita DM meningkat setelah diberikan edukasi oleh tim pengabdian. Dimana hasil pretest yang mayoritas kurang mengetahui tentang manfaat daun kelor untuk penderita DM (50%). Setelah dilakukan edukasi hasil berubah ke arah positif yaitu 54,56% peserta dengan pengetahuan yang baik seperti terlihat pada tabel 1.

RENCANA TINDAK LANJUT

Pada kegiatan pengabdian yang telah dilakukan perlu dilakukan edukasi secara keberlanjutan yakni dengan aplikasi pemanfaatan daun kelor dalam kehidupan sehari-hari serta pemberdayaan masyarakat untuk pengembangan produk daun kelor untuk pengelolaan diabetes mellitus.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari hasil edukasi di desa Gumpang dapat ditarik kesimpulan bahwa pemanfaatan tanaman kelor sebagai tanaman kesehatan mendapatkan respon positif. Hasil menunjukkan adanya peningkatan ke arah positif.

yaitu pengetahuan masyarakat meningkat kearah baik setelah dilakukan edukasi manfaat tanaman kelor untuk penderita diabetes mellitus. Peserta sangat berantusias untuk mengaplikasikan hasil penyuluhan sebagai upaya peningkatan kesehatan

REFERENSI

- Kementerian Kesehatan RI. (2020). Infodatin tetap produktif, cegah, dan atasi Diabetes Melitus 2020. In *Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI* (pp. 1–10).
- Kepmenkes. (2017). *Formularium Ramuan Obat Tradisional Indonesia*. 5(1), 1–8.
- Krisnadi, A. D. (2015). *Kelor Super Nutrisi*. Pusat informasi dan pengembangan tanaman kelor Indonesia.
- Mujito, M.-. (2019). Perilaku Cerdik Lansia Diabetes Melitus Yang Mendapatkan Dukungan Keluarga. *Journal of Borneo Holistic Health*, 2(2). <https://doi.org/10.35334/borticalth.v2i2.822>
- Ningrum, R. W. (2019). Pengaruh Posbindu-PTM Dengan Tingginya Penyakit Diabetes. *III STRADA Indonesia*, 1–7.
- Perkeni. (2021). *Pedoman pengelolaan dan pencegahan diabetes mellitus tipe 2 di Indonesia 2021*. 46.
- Rahmadia, G. J., & Santosa, C. M. (2019). *Skrining Fitokimia Daun Kelor (Moringa oleifera Lam.): Langkah Awal Penentuan Senyawa Aktif Yang Berpotensi Sebagai Antidiabetik*.
- Safitri, Y. (2018). Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Kelor Terhadap Kadar Gula Darah Pada Penderita Dm Tipe 2 Di Kelurahan Bangkinang Kota Wilayah Kerja Puskesmas Tahun 2017. *Jurnal Ners*, 2(2), 43–50. <https://doi.org/10.31004/jn.v2i2.191>
- Susanti, D. (2020). *Pengolahan Daun Kelor*. [http://cybex.pertanian.go.id/detail-print.php?id=96167#:~:text=Daun kelor mengandung vitamin A,%2C seng%2C serta rendah kalori](http://cybex.pertanian.go.id/detail-print.php?id=96167#:~:text=Daun%20kelor%20mengandung%20vitamin%20A,%20C%20serta%20rendah%20kalori).