

Pendidikan Kepada Masyarakat Mengenai Kegunaan Tanaman Moringa Dalam Menangani Diabetes Melitus

Education to the Community Regarding the Uses of Plants Moringa in Treating Diabetes Mellitus

Riftya Sandy, Arselan Kahfi

Article History:

Received: Februari 29, 2024;

Accepted: Maret 21, 2024;

Published: Maret 31, 2024

Keywords: Community Education, Moringa Plant, Diabetes Mellitus

Abstract This research aims to provide education to the public about the benefits of the Moringa plant in managing diabetes mellitus. Moringa has been recognized as having the potential to regulate blood sugar levels and improve health conditions for diabetes sufferers. Through focused educational activities, the public will be given a better understanding of how to use and benefit the Moringa plant in overcoming diabetes problems. This research will make an important contribution to increasing public awareness of natural approaches to managing their health conditions.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pendidikan kepada masyarakat tentang manfaat tanaman Moringa dalam mengelola diabetes melitus. Moringa telah diakui memiliki potensi untuk mengatur kadar gula darah dan meningkatkan kondisi kesehatan bagi penderita diabetes. Melalui kegiatan pendidikan yang terfokus, masyarakat akan diberikan pemahaman yang lebih baik tentang cara penggunaan dan manfaat tanaman Moringa dalam mengatasi masalah diabetes. Penelitian ini akan memberikan kontribusi penting dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pendekatan alami dalam mengelola kondisi kesehatan mereka.

Kata kunci: Pendidikan Masyarakat, Tanaman Moringa, Diabetes Melitus

PENDAHULUAN

Dalam bentuk gangguan metabolisme, diabetes merupakan salah satu bentuk penyakit kronis yang ditandai dengan kadar glukosa darah yang lebih tinggi dari batas normal¹. Menurut data Riskesdas tahun 2018, angka prevalensi diabetes nasional adalah 8,5%, yang berarti sekitar 20,4 juta penduduk Indonesia terdiagnosis diabetes. Individu yang menderita diabetes biasanya menghadapi konsekuensi akut dan kronis yang parah, yang pada akhirnya dapat mengakibatkan kematian².

Untuk memerangi kondisi yang dikenal sebagai diabetes melitus (DM), pemerintah Indonesia menginisiasi Program Pengendalian DM dan membangun 33.000 Posbindu untuk memudahkan akses masyarakat dalam identifikasi dini penyakit tersebut³. Program CERDIK dikembangkan dan diluncurkan oleh Kementerian Kesehatan. Langkah ini diambil pemerintah dalam upaya menurunkan prevalensi diabetes di Indonesia yang terus meningkat dalam beberapa tahun terakhir. Kegiatan pencegahan dan promosi yang dipelopori oleh pemerintah berpotensi meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan masyarakat secara signifikan. CERDIK adalah singkatan dari pemeriksaan kesehatan secara teratur, hilangkan asap rokok, olah raga dengan giat,

¹ Kementerian Kesehatan RI, "Infodatin Tetap Produktif, Cegah, Dan Atasi Diabetes Melitus 2020," *Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI*, 2020.

² Perkeni, "Pedoman Pengelolaan Dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Di Indonesia 2021" (2021): 46.

³ Rossa Widhiya Ningrum, "Pengaruh Posbindu-PTM Dengan Tingginya Penyakit Diabetes," *IJK STRADA Indonesia* (2019): 1-7.

makan dengan gizi seimbang, istirahat yang cukup, dan kelola stress ⁴.Sangat penting untuk mengontrol gaya hidup sehat. Selain itu, konsumsi obat oleh dokter harus dilakukan sesuai prinsip penggunaan obat yang benar. Mempertahankan gaya hidup sehat dalam kendali diri sendiri adalah yang paling penting. Selain itu, obat dokter perlu diberikan dengan cara yang sesuai dengan prinsip pemberian obat yang benar.

Sejak zaman dahulu, masyarakat Indonesia telah memanfaatkan bahan obat tradisional Indonesia untuk keperluan menjaga kesehatan dan mencegah penyakit. Bahan obat tradisional Indonesia tersebut mayoritas berasal dari tumbuh-tumbuhan, namun dapat juga bersumber dari hewan atau mineral. Meskipun demikian, bahan nabati lebih sering digunakan. Perkembangan pelayanan kesehatan tradisional yang memanfaatkan jamu ini mengalami kemajuan yang sangat pesat, dan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2010 menunjukkan bahwa 59,12% penduduk Indonesia, baik laki-laki maupun perempuan, berada di kelompok usia lebih dari 15 tahun mengambil ramuan. Persentase ini ditemukan sama untuk kedua jenis kelamin. 95,60% orang yang tinggal di pedesaan dan 95,60% orang yang tinggal di perkotaan merasakan manfaatnya. Jahe merupakan 50,36 persen tanaman obat, diikuti oleh kencur (48,77 persen), temulawak (39,5 persen), meniran (13,9 persen), dan mengkudu (11,1 persen). Sediaan jamu yang paling populer adalah yang cair, diikuti rendaman atau bubuk, kemudian rebusan atau cincangan, dan terakhir kapsul, pil, atau tablet. Menurut hasil Survei Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang dilakukan pada tahun 2013, 30,40 persen keluarga memanfaatkan pelayanan kesehatan tradisional. Layanan tersebut meliputi 77,80 persen keterampilan memilih bebas alat dan 49,00 persen komponen terkait keterampilan memilih ⁵.

Moringa oleifera atau yang lebih dikenal dengan kelor merupakan tanaman yang banyak ditemukan di Indonesia. Di masyarakat, kelor sering digunakan sebagai sayuran. Senyawa yang terkandung dalam daun kelor adalah flavonoid, alkaloid kelor, kelor, saponin, polifenol dan minyak atsiri. Moringa oleifera atau kelor merupakan tanaman yang dapat menerima berbagai kondisi lingkungan, sehingga tumbuh dengan mudah bahkan dalam kondisi ekstrim seperti suhu yang sangat tinggi. Kelor dapat bertahan pada musim kemarau yang panjang dan tumbuh dengan baik di daerah dengan curah hujan tahunan yang tinggi. Meskipun kelor lebih menyukai tanah yang kaya dan kering, ia juga dapat tumbuh subur di tanah yang subur

Menurut data survei awal tim pengabdian, sedikit warga desa Gumpang yang mengetahui khasiat dan manfaat daun kelor. Tujuan tim pengabdian adalah untuk meningkatkan kesadaran akan manfaat tanaman kelor bagi penderita diabetes melalui acara pengabdian masyarakat ini berdasarkan referensi tanaman kelor terkini.

METODE

Untuk memberikan penyuluhan tentang pemanfaatan tanaman kelor dalam pengobatan diabetes, pendekatan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah metode ceramah dan demonstrasi serta diskusi/tanya jawab. Ibu-ibu PKK Desa Gumpang menjadi fokus kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini (PkM). Pelaksanaannya pada bulan Mei 2021 dan lokasi pengabdian akan berlangsung di rumah warga Desa Gumpang, Sukoharjo.

Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi. Tahap persiapan yang dilakukan sebelum kegiatan pengabdian kepada masyarakat meliputi perijinan administrasi dan komunikasi kegiatan pengabdian kepada

⁴ Mujito - Mujito, "Perilaku Cerdik Lansia Diabetes Melitus Yang Mendapatkan Dukungan Keluarga," *Journal of Borneo Holistic Health* 2, no. 2 (2019).

⁵ Kepmenkes, "Formularium Ramuan Obat Tradisional Indonesia" 5, no. 1 (2017): 1-8.

masyarakat, penyiapan bahan-bahan pemanfaatan tanaman kelor. Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini meliputi pemberian materi tentang pemanfaatan tanaman kelor sebagai tanaman kesehatan dan aplikasi pemanfaatan tanaman kelor dengan cara direbus dan dijus. Selain itu, tahap evaluasi pengisian post test setelah penyelenggaraan pendidikan merupakan indikator untuk mengukur keberhasilan penyelenggaraan pendidikan

HASIL

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilakukan oleh Universitas Kusuma Husada, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Farmasi Program Sarjana tentang pemanfaatan tanaman kelor sebagai tanaman kesehatan di Desa Gumpang Sukoharjo yang telah dilakukan pada bulan Mei 2021 di salah satu rumah penduduk desa di Gumpang. Peserta dalam acara ini adalah 22 ibu dari PKK.

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 pemanfaatan daun kelor untuk penderita diabetes dengan cara direbus dan dijus. Tahap terakhir adalah evaluasi hasil kegiatan. Evaluasi dilakukan dengan mengisi angket atau post test tentang manfaat tanaman kelor, dan menilai keefektifan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan untuk mengetahui pemahaman peserta terhadap kegiatan tersebut. Hasil penilaian pengetahuan masyarakat tentang manfaat tanaman kelor pada penderita DM disajikan pada Tabel 1.

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

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

DISKUSI

Bagian daun tanaman kelor merupakan salah satu yang paling sering dimanfaatkan karena khasiatnya. Protein, vitamin, dan mineral banyak terdapat pada daun kelor. Vitamin A, vitamin B1 (tiamin), vitamin B2 (riboflavin), vitamin B3 (niasin), vitamin B6, dan vitamin C semuanya ada dalam daun kelor. Selain nutrisi penting tersebut, daun kelor rendah kalori dan kaya akan kalsium, potasium, besi, magnesium, fosfor, dan seng. Semua zat ini sangat penting untuk kesehatan tubuh. Daun kelor juga menawarkan keuntungan estetika. Protein dan vitamin C dalam daun ini melindungi sel kulit dari kerusakan⁶. Menurut hasil⁷ menyimpulkan daun kelor mengandung fitokimia flavonoid, saponin dan steroid sebagai antidiabetik. Hasil penelitian⁸ menunjukkan bahwa pemberian rebusan daun kelor menurunkan kadar glukosa darah dengan nilai P sebesar 0,000. Misalnya, dalam kegiatan ini digunakan daun kelor yang dimasak rebus dan dijus. Rebusan daun kelor dapat ditambahkan perasan lemon secukupnya supaya menambah rasa dan cocok diminum saat hangat.



Gambar 2. Foto kegiatan pengabdian Bersama peserta kegiatan

Pada akhir kegiatan dilakukan foto bersama dengan peserta (Gambar 2). Pelaksanaan pengabdian masyarakat telah membuahkan hasil yang bermanfaat. Pemahaman masyarakat akan manfaat tanaman kelor bagi penderita diabetes telah berkembang sebagai hasil dari upaya edukasi tim pengabdian masyarakat. Mayoritas temuan pretest (50%) tidak mengetahui manfaat daun kelor untuk pasien DM. Seperti yang terlihat pada Tabel 1, hasil setelah sekolah meningkat, dengan 54,56% peserta memiliki pengetahuan yang kuat.

KESIMPULAN

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

⁶ Dewi Susanti, "Pengolahan Daun Kelor," last modified 2020, [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,%20seng%20serta%20rendah%20kalori).

⁷ Ginta Januar Rahmadia and Christin Marganingsih Santosa, *Skrining Fitokimia Daun Kelor (Moringa Oleifera Lam.): Langkah Awal Penentuan Senyawa Aktif Yang Berpotensi Sebagai Antidiabetik* (Yogyakarta, 2019).

⁸ YENNY Safitri, "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*, no. 2 (2018): 43-50.

meningkatkan kesehatannya

DAFTAR REFERENSI

- Kementerian Kesehatan RI. “Infodatin Tetap Produktif, Cegah, Dan Atasi Diabetes Melitus 2020.” *Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI*, 2020.
- Kepmenkes. “Formularium Ramuan Obat Tradisional Indonesia” 5, no. 1 (2017): 1–8.
- Mujito, Mujito -. “Perilaku Cerdik Lansia Diabetes Melitus Yang Mendapatkan Dukungan Keluarga.” *Journal of Borneo Holistic Health* 2, no. 2 (2019).
- Ningrum, Rossa Widhiya. “Pengaruh Posbindu-PTM Dengan Tingginya Penyakit Diabetes.” *IHK STRADA Indonesia* (2019): 1–7.
- Perkeni. “Pedoman Pengelolaan Dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Di Indonesia 2021” (2021): 46.
- Rahmadia, Ginta Januar, and Christin Marganingsih Santosa. *Skrining Fitokimia Daun Kelor (Moringa Oleifera Lam.): Langkah Awal Penentuan Senyawa Aktif Yang Berpotensi Sebagai Antidiabetik*. Yogyakarta, 2019.
- Safitri, YENNY. “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, no. 2 (2018): 43–50.
- Susanti, Dewi. “Pengolahan Daun Kelor.” Last modified 2020. [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,%20seng%20serta%20rendah%20kalori).