

Swamedikasi Teh Herbal Daun Kelor sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat di Desa Sejahtera Kecamatan Palolo

Rezky Yanuarty*¹, Ratna Ika Yusuf²

^{1,2}S1 Farmasi, STIFA Pelita Mas Palu, Indonesia

*e-mail: rezkyyanuarty@gmail.com¹

Abstrak

Swamedikasi atau pengobatan sendiri menurut WHO adalah pemilihan dan penggunaan obat modern, herbal maupun obat tradisional oleh seseorang individu untuk mengatasi penyakit atau gejala penyakit. Salah satu tanaman herbal yang sangat bermanfaat yaitu tanaman kelor. Kelor (*Moringa oleifera* Lamk.) adalah obat herbal alami karena memiliki beberapa macam senyawa antioksidan seperti flavonoid, asam askorbat, karotenoid dan fenolat. Kelor memiliki khasiat seperti antijamur, antioksidan, antibakteri, antiradang, diuretik dan sebagai heparoprotektor. Tujuan dari swamedikasi teh herbal daun kelor adalah agar masyarakat khususnya Desa Sejahtera dapat mengobati/mengatasi penyakit dengan gejala ringan dengan menggunakan daun kelor yang dikemas dalam bentuk seduhan teh. Metode yang digunakan pada PKM dilakukan secara ceramah dengan membagikan brosur kepada masyarakat. Hasil survey dari PKM dengan jumlah responden sebanyak 45 orang, diperoleh indeks kepuasan sebanyak 3,46 dengan persentase 86,44% dengan hasil sangat baik.

Kata kunci: Kelor, PKM, Swamedikasi, Teh Herbal

Abstract

Self-medicating or self-medication according to WHO is the selection and use of modern medicines, herbs and traditional medicines by an individual to overcome diseases or symptoms of diseases. One of the most useful herbal plants is the Moringa plant. Moringa (*Moringa oleifera* Lamk.) is a natural herbal remedy because it has several kinds of antioxidant compounds such as flavonoids, ascorbic acid, carotenoids and phenolics. Moringa has properties such as antifungal, antioxidant, antibacterial, anti-inflammatory, diuretic and as a heparoprotektor. The purpose of self-medicating moringa leaf herbal tea is so that the community, especially The Prosperous Village, can treat / overcome diseases with mild symptoms by using Moringa leaves which are packaged in the form of tea steeping. The method used in PKM is carried out in lectures by distributing brochures to the community. The results of the survey from PKM with a total of 45 respondents, obtained a satisfaction index of 3.46 with a percentage of 86.44% with very good results.

Keywords: Herbal Tea, Moringa oleifera, PKM, Self-medication

1. PENDAHULUAN

Menurut WHO swamedikasi adalah pemilihan dan penggunaan obat modern, herbal, maupun obat tradisional oleh seorang individu untuk mengatasi penyakit atau gejala penyakit (WHO, 1998). Swamedikasi berarti mengobati segala keluhan pada diri sendiri dengan obat-obat yang sederhana yang dapat diperoleh bebas di apotek atau toko obat atas inisiatif sendiri tanpa resep dokter.

Swamedikasi yang benar harus diikuti dengan penggunaan obat yang rasional. World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa penggunaan obat rasional masyarakat bahwa pasien menerima obat yang sesuai dengan klinis atau peresepan obat yang sesuai dengan diagnosis, dalam dosis yang memenuhi kebutuhan dan durasi yang tepat, untuk jangka waktu yang tepat dan biaya yang terendah (WHO, 1998).

Kelor (*Moringa oleifera* Lamk.) adalah tanaman yang bisa tumbuh dengan cepat, berumur panjang, berbunga sepanjang tahun dan tahan pada kondisi panas ekstrim. Tanaman ini berasal dari daerah tropis dan subtropis di Asia Selatan. Tumbuhan kelor (*Moringa oleifera* Lamk.) sudah dikenal selama berabad-abad sebagai tanaman multiguna, padat nutrisi dan berkhasiat dengan memanfaatkan seluruh bagian dari tanaman kelor, mulai dari daun, kulit, batang, biji hingga akarnya. Tanaman ini banyak memiliki khasiat seperti antijamur, antioksidan,

antibakteri, antiradang, diuretik dan sebagai hepatoprotektor. Namun pengembangannya menjadi fungsional belum banyak dilakukan (Britany, 2021).

Kelor juga bisa diawetkan dalam waktu lama tanpa kehilangan nutrisi. Pengeringan atau pembekuan bisa dilakukan untuk menyimpan daun. Hal ini dikatan oleh Yang et al, bahwa daun kelor yang dioven pada suhu rendah guna untuk mengeringkan daun menyimpan lebih banyak nutrisi (kecuali vitamin C) daripada daun kering beku. Oleh karena itu pengeringan dapat dilakukan dengan alat rumah tangga yang ekonomis seperti kompor untuk menjaga nutrisi daun secara terus menerus (Yang, 2006).

Penggunaan kelor sebagai obat herbal alami yang sudah diklaim oleh banyak budaya dan komunitas berdasarkan pengalaman kehidupan nyata sekarang. Zat yang terkandung dalam daun kelor bekerja sebagai sumber antioksidan alami karena memiliki beberapa macam senyawa antioksidan seperti flavonoid, asam askorbat, karotenoid dan fenolat (Pradana, 2019). Kelor merupakan salah satu dari sekian tanaman yang mengandung banyak nutrisi. Namun, kelor sendiri dilaporkan memiliki kandungan nutrisi yang berbeda lebih tinggi dibandingkan dengan beberapa jenis makanan dan sayuran. Ekstrak air daun kelor memiliki kandungan senyawa aktif alkaloid, saponin, tannin, fenol, flavonoid, triterpenoid, steroid, dan glikosida (Britany, 2021).

Selain nutrisi tanaman kelor banyak, kelor juga adalah jenis tanaman yang terdapat banyak antioksidan. Antioksidan pada tanaman kelor merupakan salah satu yang paling menonjol, terutama pada bagian daun. Menurut (Yuliani & Dienina, 2015) antioksidan dapat mencegah pengaruh ancaman radikal bebas atau Reactive Oxygen Species yang terbentuk sebagai hasil dari metabolisme oksidatif yaitu hasil dari reaksi-reaksi kimia dan proses metabolik yang terjadi dalam tubuh. (Rahmawati & Adi, 2016) menyatakan dalam penelitiannya bahwa satu gram daun kelor kering mengandung vitamin A 10 kali lebih banyak dari wortel, kalsium 17 kali lebih banyak dari susu, zat besi 25 kali lebih banyak dari bayam, protein 9 kali lebih banyak dari yogurt, dan potassium 15 kali lebih banyak dari pisang (nganji, 2021).

Teh merupakan salah satu jenis minuman yang banyak digemari oleh masyarakat Indonesia yang menjadikan minuman teh sebagai minuman penyegar sekaligus memiliki khasiat bagi tubuh. Manfaat yang dihasilkan dari minuman teh adalah memberi rasa segar, dapat memulihkan kesehatan badan dan terbukti tidak menimbulkan dampak negatif apabila dikonsumsi dalam dosis wajar. Teh dapat terbuat dari daun kelor yang akan dibuat pada kegiatan kali ini (Britany, 2021).

Teh merupakan minuman yang paling banyak dikonsumsi setelah air. Teh biasanya terbuat dari pucuk daun muda pada tanaman teh (*Camelia sinensis* L. Kuntze), namun teh dapat terbuat dari daun lain seperti daun sirsak, daun alpukat, daun kersen, dan daun pacar air. Manfaat teh sebagai antioksidan dan sifat antimikroba (Sayekti, 2016).

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang Swamedikasi Sediaan Teh Herbal Daun Kelor dilakukan dengan cara memberikan materi melalui brosur. Sebelumnya masyarakat sudah mendengarkan berbagai penyuluhan mengenai swamedikasi dari berbagai macam penyakit. Kemudian diberikan waktu untuk sesi diskusi atau tanya jawab.

Untuk menilai tingkat pemahaman masyarakat terkait dengan materi yang disampaikan, pemateri membagikan kuisisioner yang berisi instrument penilaian terkait keberhasilan kegiatan yang diisi oleh masyarakat yang mengikuti kegiatan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Swamedikasi merupakan pemilihan dan penggunaan obat modern, herbal, maupun obat tradisional oleh seorang individu untuk mengatasi penyakit atau gejala penyakit. Pada saat ini sudah banyak masyarakat yang melakukan swamedikasi untuk mengurangi gejala penyakit.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan selama satu hari yaitu pada hari kamis, tanggal 31 Maret 2022. Kegiatan ini juga di hadiri oleh pengurus cabang anggota IAI Kabupaten Sigi. Kegiatan ini juga disertai dengan pemeriksaan kesehatan gratis dan diakhir kegiatan dilakukan pembagian sembako.

Kegiatan ini terlebih dahulu dilakukan dengan pemaparan semua materi umum mengenai swamedikasi, kemudian mendengarkan satu persatu materi mengenai swamedikasi dari berbagai macam penyakit serta bagaimana cara pengolahan dari berbagai sediaan herbal. Salah satu diantaranya adalah tema Swamedikasi Sediaan Teh Herbal Daun Kelor, setelah pemaparan materi dan diskusi yang dapat dilihat pada (Gambar 1) yang disertai dengan membagikan brosur kepada masyarakat agar masyarakat lebih paham mengenai swamedikasi itu sendiri dan bagaimana cara pembuatan teh herbal dari daun kelor.

Penjelasan yang dilakukan untuk menyampaikan informasi secara umum tentang Penyuluhan Swamedikasi Sediaan Teh Herbal Daun Kelor Sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat Di Desa Sejahtera Kecamatan Palolo, Kabupaten Sigi. Penjelasan yang disampaikan meliputi pengertian swamedikasi, kegunaan tanaman daun kelor, cara pembuatan teh daun kelor serta cara penyeduhannya.

Kelor memiliki banyak kandungan nutrisi yang sangat bermanfaat bagi tubuh. Secara klinis, kelor belum pernah teruji dapat menangkal COVID-19. Namun, kelor dapat meningkatkan imun tubuh dan dengan imun tubuh yang baik maka virus atau penyakit tidak akan mudah menyerang tubuh secara cepat. Kandungan daun kelor ini sudah lama diketahui akan kebaikannya karena daun kelor merupakan salah satu diantara superfood. Superfood sendiri merupakan pangan fungsional yang bergizi tinggi dan kaya akan fitokimia yang bermanfaat bagi tubuh dan imunitas, terlebih pada saat masa pandemi.

Daun kelor kering per 100 g mengandung air 7,5%, kalori 205 g, karbohidrat 38,2 g, protein 27,1 g, serat 19,2 g, lemak 2,3 g, kalsium 2003 mg, magnesium 368 mg, fosfor 204 mg, tembaga 0,6 mg, besi 28,2 mg, sulfur 870 mg, potasium 1324 mg (Haryadi dan Kholis, 2011). Kandungan daun kelor kering seberat 100gr mengandung protein dua kali lebih tinggi dari yoghurt, vitamin A tujuh kali lebih tinggi dari wortel, kalium tiga kali lebih tinggi dari pisang, kalsium empat kali lebih tinggi dari susu, dan vitamin C tujuh kali lebih tinggi dari jeruk. Daun kelor dalam pembuatan teh sangat bermanfaat untuk kesehatan karena mengandung kandungan flavonoid sebagai antioksidan dan antiinflamasi. kelor digunakan dalam pengobatan penyakit seperti rematik, kelumpuhan dan epilepsi. Selain itu ekstrak daun, biji, dan akar dari pohon kelor telah dipelajari secara ekstensif dan analgesik.

Siapkan ± 500gr daun kelor lalu selanjutnya dicuci hingga bersih dan dipisahkan dari rantingnya. Setelah dicuci hingga bersih selanjutnya daun ditiriskan dan dipisahkan dengan daun yang sudah kuning. Daun yang sudah dipisahkan lalu dijemur hingga kering, hindari penjemuran dibawah sinar matahari langsung agar nutrisinya tidak hilang. Daun yang sudah dikeringkan lalu diblender hingga kecil-kecil. Teh herbal daun kelor siap dikonsumsi. Kelemahan dari teh daun kelor ini adalah memiliki rasa langu. Untuk itu, untuk mengurangi rasa langu dari daun kelor ini dapat ditambahkan madu sebagai pemanis sekaligus menyamarkan rasa langu.

Informasi yang paling penting disampaikan pada penjelasan yaitu terkait dengan pengertian swamedikasi, cara pengeringannya, cara menyeduhnya. Mengapa pentingnya memberikan informasi kepada masyarakat mengenai swamedikasi sediaan teh herbal daun kelor, karena swamedikasi merupakan pengobatan sendiri untuk mengobati keluhan yang sederhana. Mengapa menggunakan tanaman daun kelor, karena seperti kita ketahui kelor sendiri banyak memiliki khasiat seperti antijamur, antioksidan, antibakteri, antiradang, diuretik dan sebagai hepatoprotektor serta mudah dalam proses pembuatannya.

Target dari kegiatan ini yaitu penyuluhan swamedikasi sediaan teh herbal daun kelor, untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai khasiat dari daun kelor dalam kesehatan dan cara penggunaannya.

Setelah dilakukan presentasi secara ceramah, untuk mengetahui kepuasan dari masyarakat dari kegiatan pengabdian dan mengenai materi yang dijelaskan, kami membagikan kuisioner kepada masyarakat. Berikut hasil survei yang diperoleh, dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Tabel Hasil Kepuasan Masyarakat Terhadap Pengabdian

No	Pernyataan	Indeks Kepuasan	Persentase	Ket
1	Saya merasa puas dengan kegiatan pengabdian masyarakat yang diselenggarakan STIFA Pelita Mas Palu	3.28	82%	Sangat baik
2	Kegiatan pengabdian masyarakat yang diselenggarakan STIFA Pelita Mas Palu Bersama IAI Sigi sesuai dengan harapan saya	3.46	86.66%	Sangat baik
3	Personil/anggota yang terlibat dalam kegiatan pengabdian masyarakat memberikan pelayanan sesuai dengan kebutuhan saya	3.64	91,11%	Sangat baik
4	Setiap pertanyaan/permasalahan yang saya ajukan ditindaki dengan baik oleh narasumber/anggota yang terlibat	3.37	84,44%	Sangat baik
5	Jika kegiatan ini diselenggarakan Kembali, saya bersedia untuk berpartisipasi	3.55	88%	Sangat baik
RATA-RATA		3.46	86.44%	Sangat baik

Keterangan:

Sangat Baik : 100% - 76%

Baik : 75% - 51%

Kurang Baik : 50% - 26%

Tidak Baik : 27% - 0



Gambar 1. Pembagian brosur swamedikasi sediaan teh herbal daun kelor

Beberapa kendala yang dihadapi dalam pengabdian masyarakat seperti:

- Banyak warga masyarakat yang tidak bisa mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat dikarenakan akses jalan ke tempat penyuluhan jauh dan masi berbecek
- Ada beberapa posko pengungsian yang tidak bisa dijangkau, dikarenakan jalan sangat berbecek dan hanya bisa diakses dengan berjalan kaki, sehingga yang menjadi tempat penyuluhan hanya posko induk yang berada di pinggir jalan trans sigi.

Tetapi dari semua kendala yang terurai diatas, masyarakat sangat senang karena mendapat pengetahuan dan wawasan yang baru mengenai swamedikasi dari sediaan teh herbal daun kelor.

Kegiatan ini juga dilakukan dengan pemeriksaan Kesehatan dan pemberian obat secara gratis dan diakhiri dengan pembagian sembako kepada warga khususnya desa Sejahtera yang mengalami bencana banjir dan longsor.

Akhir kata kami ucapkan terima kasih atas kerjasamanya dengan kepala Desa Sejahtera, masyarakat Desa Sejahtera, dan Pengurus Cabang IAI Sigi yang sudah turut serta dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang diselenggarakan oleh STIFA Pelita Mas Palu.

4. KESIMPULAN

Adapun kesimpulan yang diperoleh dari sosialisasi mengenai swamedikasi sediaan teh herbal daun kelor antara lain yaitu masyarakat mulai memahami tentang pentingnya swamedikasi untuk meningkatkan pengetahuan. Selain itu, masyarakat mulai memahami cara pengeringan sampai dengan penyeduhan teh kelor. Masyarakat Desa Sejahtera juga merasa senang dan berterima kasih untuk kegiatan penyuluhan sekaligus bakti sosial yang dilakukan. Adapun hasil survey dari PKM dengan jumlah responden sebanyak 45 orang, diperoleh indeks kepuasan sebanyak 3,46 dengan persentasi 86,44% dengan hasil sangat baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada:

- a. Ketua Yayasan Pelita Mas Palu yang telah memberikan dukungan dana kepada peserta Pengabdian Kepada masyarakat.
- b. Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Farmasi Pelita Mas Palu yang telah memberikan dukungan moral.
- c. Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat STIFA PELITA MAS PALU yang telah memberikan dukungan moral dan dana terhadap program pengabdian masyarakat ini.
- d. Kepala Desa Sejahtera Kecamatan Palolo Kabupaten Sigi Sulawesi Tengah yang memberikan kami tempat dan kesempatan untuk bertemu dengan masyarakat
- e. Serta kepada pengurus cabang IAI Kabupaten Sigi yang telah bekerjasama dalam mengukuhkan kegiatan ini sehingga memperoleh SKP IAI, yang dapat diklaim di aplikasi SIAP bagi apoteker.

DAFTAR PUSTAKA

- Britany, M. N., & Sumarni, L. (2021, February). Pembuatan Teh Herbal Dari Daun Kelor Untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Selama Pandemi Covid-19 Di Kecamatan Limo. In *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ* (Vol. 1, No. 1).
- Nganji, M. U., Lewu, L. D., Jawang, U. P., Killa, Y. M., & Tarigan, S. I. (2021). Pemanfaatan Daun Kelor Sebagai Minuman Herbal Dalam Rangka Mencegah Penyebaran Covid-19. *Jurdimas (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat) Royal*, 4(2), 189-196.
- Pradana, D. L. C., & Revina, R. (2019). Pelatihan pembuatan teh daun kelor sebagai antioksidan dan pencegah diabetes bagi masyarakat kampung utan Depok. *Sabdamas*, 1(1), 201-206.
- Rahmawati, P. S., & Adi, A. C. (2016). Daya terima dan zat gizi permen jeli dengan penambahan bubuk daun kelor (*Moringa oleifera*). *Media Gizi Indonesia*, 11(1), 86-93.
- Sayekti, E. D., Asngad, A., & Chalimah, S. (2016). *Aktivitas antioksidan teh kombinasi daun katuk dan daun kelor dengan variasi suhu pengeringan* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- World Health Organization. (1998). The Role of the pharmacist in self-care and self-medication: report of the 4th WHO Consultative Group on the Role of the Pharmacist, The Hague, The Netherlands, 26-28 August 1998. In *The Role of the pharmacist in self-care and self-medication: report of the 4th WHO Consultative Group on the Role of the Pharmacist, The Hague, The Netherlands, 26-28 August 1998*.
- Yang, R. Y., Chang, L. C., Hsu, J. C., Weng, B. B., Palada, M. C., Chadha, M. L., & Levasseur, V. (2006). Nutritional and functional properties of *Moringa* leaves—From germplasm, to plant, to food, to health. *Moringa leaves: Strategies, standards and markets for a better impact on nutrition in Africa. Moringanews, CDE, CTA, GFU. Paris*, 1-9.
- Yuliani, N. N., & Dienina, D. P. (2015). Uji aktivitas antioksidan infusa daun kelor (*Moringa oleifera*, Lamk) Dengan Metode 1, 1-diphenyl-2-picrylhydrazyl (DPPH). *Jurnal info kesehatan*, 13(2), 1060-1082.

Halaman Ini Dikosongkan