

# Peningkatan Kesehatan Masyarakat melalui Pelatihan Pengolahan Obat Herbal dari Bahan-Bahan Dapur untuk Menurunkan Kadar Kolesterol

Faizah Nadela\*, Utari D., Rahmawati, Egifson Septian, Shoniyasih 'Izzatu R., Ayu H. S., Mariatun Q. H., Putri N. N., M. Minanurohman, Raditya A. S., Luluk N. L.

KKN 96 UIN Sunan Kalijaga Kelompok 5

Jl. Marsda Adisucipto No 1 Yogyakarta 55281, Indonesia. Tel. +62-274-540971, Fax. +62-274-519739

Email: faizahnadela96@gmail.com\*

**Abstrak.** Perubahan pola makan dan jenis makanan yang dikonsumsi. Perubahan jenis makanan pilihan masyarakat perkotaan yang sibuk itu ternyata membawa konsekuensi meningkatnya kejadian penyakit degenerasi, sehingga kejadian penyakit ini dari waktu ke waktu terus meningkat utamanya penyakit pembuluh darah akibat tingginya kandungan kolesterol darah yang sampai mengubah struktur pembuluh darah yang menyebabkan penyakit jantung, stroke; selain itu penyakit degenerasi juga berupa kejadian penyakit gula maupun meningkatnya asam urat tubuh yang banyak menyerang masyarakat bahkan sering menimbulkan kematian. Maka dari itu, dibutuhkan tindakan penyadaran kepada masyarakat akan pentingnya kesehatan. Sekarang mulai muncul kesadaran dari masyarakat untuk menggunakan bahan-bahan alami untuk mengatasi gangguan / penyakit degenerasi itu. Bahan-bahan alami yang mempunyai potensi sebagai obat untuk menurunkan kadar kolesterol tubuh antara lain adalah bawang putih, jahe merah, madu untuk menurunkan kadar kolesterol darah. Kegiatan ini rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan meliputi: penyuluhan dan pelatihan. Program pengabdian kepada masyarakat dapat diselenggarakan dengan baik dan berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana kegiatan yang telah disusun, kegiatan ini mendapat sambutan yang sangat baik dari masyarakat terbukti dengan cukup banyaknya peserta penyuluhan dan pelatihan yang diselenggarakan serta partisipasi warga meskipun terdapat kendala waktu dan jalan menuju tempat warga yang jaraknya jauh dan medan yang cukup sulit untuk dilewati. Akan tetapi hal tersebut bisa diatasi dengan semangat kelompok yang baik. Dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini merupakan kegiatan yang dinilai memuaskan baik oleh warga Clapar 1, karena dapat memberi ilmu sedikit tentang bagaimana cara pembuatan jamu herbal yang sangat mudah untuk dibuat.

**Kata Kunci:** kolesterol darah, obat herbal.

## PENDAHULUAN

Pesatnya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi serta berubahnya pola hidup masyarakat berdampak munculnya berbagai penyakit degeneratif yang membahayakan. Salah satu yang paling utama yakni penyakit kardiovaskuler seperti jantung koroner dan hipertensi. Penyakit jantung koroner terutama disebabkan oleh kelainan miokardium akibat insufisiensi aliran darah koroner karena aterosklerosis yang merupakan proses degeneratif, di samping faktor-faktor lainnya (Handajani, 2009). Kelebihan jumlah kolesterol dalam darah (hiperkolesterolemia) sangat berperan terhadap gangguan kardiovaskuler, terutama terjadinya aterosklerosis (penumpukan lemak pada pembuluh darah). Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa gangguan kardiovaskular pada manusia dan keparahan aterosklerosis pada hewan coba berhubungan dengan tingginya kadar kolesterol dalam darah (Miller, 1990).

Berbagai pengembangan dan penelitian di bidang kesehatan telah dilakukan untuk mengurangi angka kejadian penyakit ini. Di samping menggunakan obat-obat modern yang populer untuk mengurangi resiko penyakit kardiovaskuler, akhir-akhir ini juga banyak produk-produk obat tradisional yang beredar di pasaran dengan indikasi sebagai obat penyakit kardiovaskuler. Obat dan pengobatan tradisional sudah ada di Indonesia

sejak ribuan tahun lalu, jauh sebelum pelayanan kesehatan formal dengan obat-obatan modernnya dikenal masyarakat (Wijayakusuma, 2002). Obat tradisional yang berasal dari tumbuhan selain mudah dan murah di dapat, memiliki efek samping yang jauh lebih rendah tingkat bahayanya dibandingkan obat-obatan kimia. Bukti-bukti empiris dan dukungan ilmiah yang semakin banyak menyebabkan obat herbal semakin populer di kalangan masyarakat dunia (Kendran dkk, 2013).

Salah satu herbal tradisional yang sering digunakan sebagai obat penyakit kardiovaskuler ialah bawang putih. Bawang putih digunakan oleh masyarakat sebagai obat dalam seperti mengurangi kadar kolesterol dalam darah, mencegah serangan jantung, mengurangi gejala diabetes melitus, dan lain sebagainya. Penelitian yang menguji khasiat umbi bawang putih untuk menurunkan kadar kolesterol dalam darah telah dilakukan pada hewan percobaan dan manusia. Penelitian secara *in vitro* menggunakan hepatosit menunjukkan senyawa organosulfur bawang putih menghambat biosintesis kolesterol. Namun, tahap biosintesis yang lebih detail belum diketahui. Kemungkinan mekanisme penghambatannya melalui dua cara, yaitu penghambatan pada reaksi enzim *hydroxymethylglutaryl-CoA* reduktase dan penghambatan pada reaksi enzim lain, seperti squalene

mono-oksigenase dan lanosterol-14-demethylase (Gupta dan Porter, 2001).

Selain bawang putih, tanaman lain yang telah terbukti memiliki khasiat terhadap penyakit kardiovaskular ialah jahe merah (*Zingiber officinale* var. *Amarum*). Singh dkk. (2009) pernah meneliti tentang pengaruh pemberian jahe sebagai antiglikemik, menurunkan lemak darah dan sebagai agen antioksidan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa jahe merah signifikan efektif menurunkan kadar kolesterol, glukosa darah, dan triasilgliserol. Selain itu, jahe dapat meningkatkan aktivitas enzim 7 $\alpha$ -hydroxylase yang berperan dalam biosintesis asam empedu dan merangsang perubahan kolesterol menjadi asam empedu yang menyebabkan ekskresi kolesterol dari dalam tubuh. Jahe juga meningkatkan kapasitas antioksidan plasma total dan menurunkan peroksidasi lipid.

Penambahan madu sebagai penutup rasa dan bau tajam dari bawang putih dan jahe merah, serta rasa pahit dari daun sirih merah saat dibuat minuman membuat penerimaan pengguna lebih baik. Dengan menambahkan madu, pasien diabetes mellitus yang ingin menurunkan kadar kolesterolnya tetap dapat mengkonsumsi minuman herbal ini. Konsumsi madu sebanyak 70 gr/hari aman bagi pasien diabetes mellitus tipe 2 yang mendapatkan terapi metformin atau 4 glibenklamid, karena tidak meningkatkan gula darah puasa (Widyawati dkk., 2013). Selain itu, kandungan flavonoid pada madu juga dapat berkhasiat sebagai antioksidan yang akan menambah khasiat dari campuran minuman herbal ini (Erejuwa dkk., 2012).

Berdasarkan uraian di atas, maka penelitian ini akan menguraikan peningkatan kesehatan masyarakat melalui pelatihan pengolahan obat herbal dari bahan-bahan dapur untuk menurunkan kadar kolesterol.

## METODE PENELITIAN

Metode ini terbagi ke dalam beberapa kegiatan diantaranya:

### 1. Metode Observasi (Pengamatan)

Pengamatan adalah alat pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengamati dan mencatat secara sistematis gejala-gejala yang ada di Dusun Clapar 1. Oleh karena itu mahasiswa KKN UIN Sunan Kalijaga mendapatkan banyak informasi dari dusun tersebut diantaranya potensi sosial, potensi ekonomi, potensi agama, dll.

Diketahui dalam potensi sosial masyarakat Clapar 1 diantaranya aparaturnya atau pamong desa yang baik menjadi sumber kelancaran dan ketertiban jalannya roda pemerintahan desa. Hal tersebut dibuktikan dengan mudahnya akses dalam mengurus surat-surat penting seperti pembaharuan Kartu Keluarga (KK) dan lain-lain. Kemudian lembaga-lembaga sosial desa yang merupakan lembaga yang mampu mendorong partisipasi warga

desa untuk berperan aktif di dalam pembangunan di desa, seperti bantuan dalam pembangunan tempat untuk pembuatan pupuk kandang. Serta masyarakat desa yang hidup berdasarkan gotong royong merupakan suatu kekuatan berproduksi dalam kekuatan memajukan desa. Hal ini dibuktikan dalam kegiatan kerja bakti untuk persiapan HUT RI yang ke 73 dibantu oleh mahasiswa KKN UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

### 2. Metode Interview

Metode ini disebut juga dengan metode wawancara, yaitu suatu metode pengumpulan data yang dilakukan melalui Tanya jawab secara langsung dengan sumber data. Ciri utama interview ini adalah kontak langsung dengan tatap muka antara pencari informasi dengan sumber informasi. Manfaat dari metode ini bagi mahasiswa KKN adalah untuk mempermudah mahasiswa dalam mengetahui keadaan sosial ekonomi masyarakat di dusun Buyutan, sehingga dalam pelaksanaan program kerja mahasiswa terbantu dengan informasi-informasi dari sumbernya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, disusun beberapa langkah pelaksanaan kegiatan, yaitu:

### 1. Tahap Perencanaan

Program pembuatan jamu herbal ini merupakan program tambahan dari peserta KKN UIN Sunan Kalijaga angkatan 96. Dalam program ini dihadiri oleh bapak Mustari selaku pemateri dalam kegiatan pembuatan jamu herbal. Pada tahap perencanaan ini dimulai dengan penetapan waktu kerja serta pembagian kerja. Pada tahap ini ditetapkan waktu kerja program ini adalah minggu keenam tanggal 08 agustus 2018. Adapun pada tanggal 7 untuk mencari bahan-bahan yang diperlukan untuk pembuatan jamu herbal.

### 2. Tahap Sosialisasi

Pada tahap sosialisasi ini, langkah yang ditempuh yaitu menjalin komunikasi kepada bapak Mustari selaku pemateri dan pembuatan undangan untuk warga Clapar 1 yang bisa dihadiri dengan system 1 RT diwakili dengan 2 orang.

### 3. Tahap Pelaksanaan

Program ini dilaksanakan pada minggu keenam, peserta KKN UIN Sunan Kalijaga dibantu oleh Bapak Mustari mengajari para warga clapar 1 untuk mempelajari bagaimana cara pembuatan jamu herbal dari rempah-rempah. Bahan dan alat yang digunakan sangatlah mudah kita dapat. Adapun bahannya sebagai berikut: madu asli, cuka apel, jahe, bawang putih, jeruk nipis dan air mineral. Alat yang digunakan sebagai berikut: blender, saringan dari kain, panci elastis, baskom, pisau dan kompor.

Cara pembuatannya yaitu dengan bawang putih, jahe dan jeruk nipis dipotong kecil. Jahe diblender

terlebih dahulu dengan dicampur air mineral, tuangkan pada baskom yang atasnya sudah d taruh dengan saringan kain. Bawang putih diblender dan dicampur dengan air mineral secukupnya, tuangkan pada baskom yang atasnya sudah ditaruh dengan saringan kain. Dicampur dengan jeruk nipis dengan diperas. Ditambahkan madu asli kedalam adonan tadi. Dituangkan juga cuka apel, aduk hingga rata. Adonan yang sudah tercampur rata lalu dipindahkan kedalam panci elastis dan di panaskan sampai mendidih kira kira 30 menit. Terakhir didinginkan sebelum dikemas.

Hasil dari kegiatan ini yakni, terdapat beberapa dari masyarakat yang mengkonsumsi minuman herbal ini, dalam waktu yang singkat masyarakat merasakan efek menyegarkan di tubuh mereka, selain itu bagi yang merasakan sakit batuk maupun flu, maka dapat teratasi dengan baik dengan mengkonsumsi obat herbal ini. Sedangkan dalam jangka panjang, obat herbal ini akan memberikan dampak penurunan kolesterol dalam darah, sehingga akan mengurangi potensi serangan jantung, stroke dll.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan pembuatan jamu herbal.

## KESIMPULAN

Program pengabdian kepada masyarakat dapat diselenggarakan dengan baik dan berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana kegiatan yang telah disusun, meskipun terdapat penyesuaian tentang lokasi pengabdian mengingat kondisi sosial ekonomi warga setempat. Kegiatan ini mendapat sambutan yang sangat baik dari masyarakat terbukti dengan cukup banyaknya peserta penyuluhan dan pelatihan yang diselenggarakan serta partisipasi warga.

Kendala yang dihadapi dalam program ini adalah mencari waktu tepat untuk warga yang bisanya waktu siang hari. Selain itu kendalanya juga jalan menuju tempat warga yang jaraknya jauh dan medan yang cukup sulit untuk dilewati. Akan tetapi hal tersebut bisa diatasi dengan semangat kelompok yang baik. Dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini merupakan kegiatan yang dinilai memuaskan baik oleh warga Clapar 1, karena dapat memberi ilmu sedikit tentang bagaimana cara pembuatan jamu herbal yang sangat mudah untuk dibuat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dalimartha, S. (2006). *Atlas Tumbuhan Obat Indonesia Jilid 4*. Jakarta: Puspa Swara.
- Erejuwa, Omotayo O. 2012. Management of Diabetes Mellitus: Could Simultaneous Targeting of Hyperglycemia and Oxidative Stress be a Better Panacea?. *International Journal of Molecular Science*. 13(3): 2965-2972.
- Gupta, N. & Porter, T.D. 2001. Garlic and Garlic Derived Compound Inhibit Human Squalane Monooxygenase. *The Journal of Nutrition*. 131(6): 1662-1667.
- Handajani, Yvone S., Tenggara, R., Suyatna, F.D., Surjadi, C., Widjaja, N.T. 2009. The Effect of Oxygenated Water in Diabetes Mellitus. *Medical Journal of Indonesia*. 18(2): 102-107.
- Mar'atirrosyidah, R. & Estiasih, T. (2015). Aktivitas Antioksidan Senyawa Bioaktif Umbi-Umbian Lokal Inferior: Kajian Pustaka. *Jurnal Pangan Dan Agroindustri*, vol. 3 (2), 594-601.
- Miller, Ronald D. 1990. *Miller's Anesthesia*. USA: Elsevier.
- Singh, A.B., Akanksha, Singh, N., Maurya, R., Srivastava, A.K. 2009. Anti-hyperglycaemic, lipid lowering, and anti oxidant properties of [6]-gingerol in db/db mice. *International Journal of Medicine and Medical Science*. 1(12): 536-544.
- Widyawati. 2013. Pemanfaatan Kunyit Putih *Curcuma mangga* val. Pada Pertumbuhan Jamur Keputihan *Candida albicans* dan Kerusakan Dinding Sel. [Skripsi]. Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim.
- Wijayakusuma. 2002. *Tumbuhan Berkhasiat Obat di Indonesia*. Jakarta: Pustaka Kartini.

**THIS PAGE INTENTIONALLY LEFT BLANK**