



EDUKASI PEMANFAATAN TANAMAN KELOR (*Moringa oleifera* L.) SEBAGAI PENCEGAHAN PENYAKIT DEGENERATIF DAN PEMERIKSAAN KESEHATAN GRATIS BAGI LANSIA DI DESA SUNGAI RANGAS

¹Nurul Amelia*, ²Esty Restiana Rusida, ²Didik Rio Pambudi, ³Rahmiati

¹Diploma Tiga Analisis Kesehatan, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Teknologi, Universitas Borneo Lestari

²Sarjana Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Borneo Lestari

³Sarjana Hukum, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas Borneo Lestari

*email corresponding: nurul.imun16@gmail.com

Received : **30-05-2024** Revised : **10-06-2024** Accepted : **15-07-2024**

Keywords:

Moringa, Degenerative, Preventive, Education, Elder

ABSTRACT *Many elderly people experience degenerative diseases, such as hypertension and diabetes mellitus. Degenerative disease handlers are currently starting to use herbs such as the Moringa plant as an alternative. The aim of community service is to educate the public so that they can use Moringa as an alternative to treat degenerative diseases. The method used was a mini talk show for young people in RT 01 Sungai Rangas Village. The results obtained by the mini talk show were attended by 33 people, 26 of whom were community members. The conclusion of this service activity is that it can contribute to the community with free health checks and education on the use of Moringa plants.*

PENDAHULUAN

Secara alamiah, setiap orang akan melalui fase yang dimulai dari kelahiran, bayi menjadi anak-anak, remaja dan dewasa lalu menjadi tua. Fase-fase ini berjalan searah dengan pertumbuhan organ yang akhirnya akan mengalami penurunan fungsinya. Penurunan fungsi organ ini dapat terjadi pada penyakit degeneratif, tetapi penyakit degeneratif yang dimaksud dalam hal ini adalah penurunan fungsi organ sebelum waktunya. Penyakit degeneratif ini dapat dicegah dengan cara meminimalisir faktor resiko penyebabnya seperti, pola makan yang tidak sehat, kekurangan aktivitas fisik, perokok aktif, tingkatan stress yang berat dan penyebab paparan lainnya (Fatihaturahmi *et al.*, 2023).

Penyakit degeneratif yang paling banyak dialami oleh lansia adalah hipertensi dan diabetes melitus (Febriani & Fitri, 2019). Penanganan pada penyakit degeneratif pada umumnya menggunakan obat sintesis untuk membantu menjaga tekanan darah maupun kadar gula darah dalam batas yang normal (Rapina & Saftarina, 2017). Obat sintetik yang banyak digunakan umumnya memiliki resiko efek samping yang mungkin muncul. Hal ini menjadi dasar penggunaan tanaman (herbal) sebagai alternatif pengobatan semakin diminati. Tanaman yang dapat dimanfaatkan untuk menangani penyakit degeneratif serta membantu menjaga imunitas adalah tanaman kelor (*Moringa oleifera* L.) (Husein *et al.*, 2022).

Tanaman Kelor (*Moringa oleifera* L.) merupakan tumbuhan yang mudah tumbuh di daerah tropis seperti Indonesia. Kelor merupakan tumbuhan yang kaya akan manfaat (Purba,

2020). Setiap bagian dari tanaman ini seperti akar, kulit akar, kulit batang, daun dan biji dapat dimanfaatkan sebagai obat. Daun kelor yang kaya akan nutrisi dapat dimanfaatkan sebagai sumber makanan bagi manusia dan ternak. Bunga kelor yang belum mekar dapat dimanfaatkan sebagai sayuran maupun bahan pembuatan teh. Buah kelor dapat dimanfaatkan sebagai asinan maupun berbagai bahan olahan kuliner (Khasanah *et al.*, 2023). Manfaat yang ada pada tumbuhan kelor disebabkan oleh banyaknya kandungan fitokimia seperti alkaloid, flavonoid, steroid, glikosida, protein, asam folat, karoten, vitamin dan mineral termasuk kalium, kalsium, fosfor dan zat besi. Kandungan senyawa tersebut membuat kelor dapat dimanfaatkan sebagai antimikroba, antioksidan, antikanker, antidiabetes, antihipertensi serta manfaat lainnya (Berawi *et al.*, 2019).

Potensi dari tanaman Kelor, hanya menjadi sebuah potensi saja tanpa adanya edukasi kepada masyarakat. Bentuk edukasi yang dapat dilakukan salah satunya dengan penyuluhan secara langsung kepada masyarakat (Wahyuni *et al.*, 2023). Masyarakat Desa Sungai Rangas, Martapura Barat mayoritas berusia Lansia. Profil usia ini sangat rentan terhadap penyakit hipertensi dan diabetes melitus. Peneliti tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat di Desa Sungai Rangas, Martapura Barat. Hal ini disertai dengan pemeriksaan kesehatan gratis, sebagai upaya untuk identifikasi awal terhadap penyakit degeneratif pada lansia.

METODE

Metode pelaksanaan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dengan menggunakan metode pemaparan dalam bentuk mini seminar/talkshow, yaitu dengan memberikan penjelasan tentang manfaat tanaman kelor sebagai alternatif pencegahan penyakit degeneratif pada masyarakat lansia. Kegiatan ini dilaksanakan pada Kamis, 07 Maret 2024, pukul 09.30 – 13.00 WITA di Rumah Ketua RT 01 Desa Sungai Rangas. Kegiatan terdiri dari edukasi dan pemeriksaan kesehatan gratis kepada masyarakat lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat (PKM) ini, dimulai dari proses observasi/survei oleh tim dosen Universitas Borneo Lestari Bersama petugas dari Puskesmas Martapura Barat, Ketua RT dan Camat setempat. Kegiatan ini bertujuan untuk memperoleh data masyarakat di lingkungan yang akan menjadi tempat dilaksanakannya PKM, sekaligus memohon izin untuk pelaksanaan kegiatan PKM di wilayah kerja Instansi yang terkait. Hasil dari koordinasi dengan pejabat terkait, diputuskan kegiatan PKM dilaksanakan pada tanggal 07 Maret 2024 pukul 09.30 – 13.00 berlokasi di Rumah Ketua RT 01 Desa Sungai Rangas. Seperti yang terlihat pada gambar 1.



(a)



(b)

Gambar 1. (a) Pengajuan izin kegiatan kepada pejabat terkait. (b) Persetujuan izin kegiatan oleh pejabat terkait.

Tahapan selanjutnya adalah pelaksanaan kegiatan yang terdiri dari pemaparan materi dengan metode mini seminar/talkshow. Materi dibagikan kepada peserta dalam bentuk leaflet seperti yang terdapat pada gambar 2. Materi yang disampaikan berupa manfaat dan bentuk pemanfaatan kelor secara sederhana agar masyarakat dapat mengaplikasikannya, sehingga khasiat dari kelor dapat membantu masyarakat menjaga kondisi tubuh tetap prima. Kegiatan edukasi ini mendapat respon yang baik dari masyarakat RT 01 Desa Sungai Rangas, ditunjukkan dengan kehadiran 33 peserta yang terdiri dari 26 orang warga masyarakat dan 4 orang tim mahasiswa dan 3 orang tim dosen. Diskusi berjalan dengan menarik antara pemateri dan peserta yang hadir. Pertanyaan seputar bagaimana kelor bisa diolah menjadi produk olahan makanan yang menarik, sampai cara pemanfaatan dari kelor agar membantu penurunan tekanan darah dan kadar gula darah menjadi topik yang paling menarik minat masyarakat.



Gambar 2. Leaflet kegiatan PKM.

Banyak penelitian yang sudah membuktikan pemanfaatan kelor untuk mengatasi kadar gula darah dan tekanan darah yang tak terkontrol dengan baik dapat dibantu pengendaliannya dengan mengkonsumsi kelor secara rutin (Zebua *et al.*, 2021). Hal ini dikarenakan kandungan aktif dari kelor yang memiliki banyak kandungan fitokimia seperti flavonoid dan terpenoid yang bermanfaat aktif terhadap penurunan tekanan darah dan kadar gula darah, selain itu nilai gizi yang terkandung didalam daun kelor terbukti mampu memperbaiki nilai gizi bagi yang mengkonsumsinya secara berkala (Safitri, 2018). Penurunan kadar gula darah dan tekanan darah ini, harus didukung dengan aktifitas yang baik, mengingat warga masyarakat yang menjadi target PKM ini adalah lansia, jenis olahraga yang bisa dilakukan pun perlu diperhatikan. Jalan santai dengan jarak 1 KM selama 30 menit terbukti dapat membantu penurunan gula darah dan tekanan darah pada lansia (Amrullah & Febriani, 2017).



Gambar 3. Pemeriksaan Kesehatan gratis

Kegiatan selanjutnya adalah pemeriksaan tekanan darah dan gula darah pada masyarakat yang mengikuti kegiatan PKM seperti yang terlihat pada gambar 3. Hasil pemeriksaan yang diperoleh, masyarakat usia produktif dan lansia tercatat memiliki kadar gula darah yang tinggi, tetapi hanya beberapa orang lansia saja yang memiliki tekanan darah yang tinggi. Berdasarkan informasi yang digali dengan diskusi, masyarakat di RT 01 Desa Sungai Rangas sangat menyukai minuman maupun makanan yang manis, sehingga banyak dari warga masyarakat terbiasa mengonsumsi jenis makanan tersebut yang lambat laun akan menimbulkan efek buruk berupa peningkatan kadar gula darah.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat kali ini dapat memberikan kontribusi positif bagi masyarakat dengan pemeriksaan Kesehatan gratis dan edukasi terkait pemanfaatan kelor sebagai tanaman alternatif untuk mengatasi penyakit degeneratif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan untuk Univeritas Borneo Lestari dan Yayasan Borneo Lestari yang mendukung dan membiayai kegiatan ini. Serta kepada seluruh mahasiswa dan institusi terkait yang telah membantu terlaksananya kegiatan pengabdian ini..

DAFTAR PUSTAKA

- Amrullah, J. F., & Febriani, Y. (2017). Pengaruh Olahraga Jalan Kaki Terhadap Kadar Gula Darah Sewaktu Pada Lansia Diabetes Mellitus Di Wilayah Kerja Upt Puskesmas Babakan Sari Kota Bandung. *Jurnal Sehat Masada*, 11(2), 188–193. <http://ejurnal.stikesdnhb.ac.id/index.php/Jsm/article/view/46%0A>
- Berawi, K. N., Wahyudo, R., & Pratama, A. A. (2019). Potensi Terapi Moringa oleifera (Kelor) pada Penyakit Degeneratif Therapeutic Potentials of Moringa oleifera (Kelor) in Degenerative Disease. *Jurnal Kedokteran Universitas Lampung*, 3, 210–214. <http://repository.lppm.unila.ac.id/20716/1/2229-2949-1-PB.pdf>
- Fatihaturahmi, F., Yuliana, Y., & Yulastri, A. (2023). Literature Review: Penyakit Degeneratif: Penyebab, Akibat, Pencegahan Dan Penanggulangan. *JGK: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 3(1), 63–72. <https://doi.org/10.36086/jgk.v3i1.1535>

- Febriani, R., & Fitri, M. (2019). Analisis Kejadian Hipertensi pada Lansia dengan Diabetes Melitus. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 4(3), 265–273. <https://doi.org/https://doi.org/10.36729/jam.v4i0.972>
- Husein, S., Lestari, A., Syahputri, A. Dela, Mentari, C. C., & Putra, A. S. eka. (2022). PEMANFAATAN TANAMAN OBAT TRADISIONAL KELOR UNTUK MENGATASI PENYAKIT DEGENERATIF. 5(2), 126–131. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/jpfm.v5i2.8767>
- Khasanah, R., Jumari, J., & Nurchayati, Y. (2023). Etnobotani Tanaman Kelor (*Moringa oleifera* L.) di Kabupaten Pemalang Jawa Tengah. *Jurnal Ilmu Lingkungan*, 21(4), 870–880. <https://doi.org/10.14710/jil.21.4.870-880>
- Purba, E. C. (2020). KELOR (*Moringa oleifera* Lam.): PEMANFAATAN DAN BIOAKTIVITAS. *Pro-Life*, 7(1), 1–12. <https://doi.org/10.33541/jpvol6iss2pp102>
- Rapina, R., & Saftarina, F. (2020). Penatalaksanaan Hipertensi Tingkat 2 dan Diabetes Mellitus Tipe II pada Wanita Usia 53 Tahun dengan Pendekatan Dokter Keluarga Fakultas Kedokteran Universitas Lampung Treatment of Hypertension Grade II and Type II Diabetes Mellitus in 53 Years Old Woman T. *Pendekatan Dokter Keluarga*, 7(April 2017), 95–102.
- 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>
- Wahyuni, S. D., Amalia, N., & Murti, B. (2023). Penyuluhan Hipertensi Dan Diabetes Melitus Pada Lansia Di Rw 12 Jebres, Surakarta. *Jurnal Pengabdian Komunitas*, 2(2), 70–76. <https://jurnalpengabdiankomunitas.com>
- Zebua, D., Sunarti, S., Harahap, A., Ningsih, F., Zalukhu, A. P. H. I. ., & Masrini, M. (2021). Rebusan Daun Kelor Berpengaruh terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(2), 399–406. <https://doi.org/10.37287/jppp.v3i2.470>