



PENINGKATAN PEMAHAMAN MASYARAKAT TERHADAP DAUN SALAM UNTUK PENDERITA KOLESTEROL.

Azmalina Adriani¹, Fauziah², Irfan Mustafa³

¹Akafarma Banda Aceh

² Universitas Harapan Bangsa Purwokerto,

³ Universitas Syiah Kuala, Program Studi Kimia MIPA

Email korespondensi : azmalina77@gmail.com

Abstrak

Daun Salam (Syzygium polyanthum) dikenal sebagai tanaman obat. Tanaman ini juga digunakan oleh masyarakat sebagai obat tradisional dan penyedap masakan. Salah satunya tanaman salam dapat dimanfaatkan sebagai obat tradisional untuk kolesterol. Adapun tujuan kegiatan ini dimulai dengan menginformasikan tentang daun salam serta mempraktekkan cara pengolahan minuman tradisional daun salam untuk penderita kolesterol, yang berlokasi di desa Gampong Leupung Mesjid Kec. Kuta Baro Kab, Aceh Besar. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah metode pemahaman tentang daun salam yang dapat menurunkan kadar kolesterol. Hasil yang didapat dari penyuluhan ini masyarakat dapat mengetahui pemanfaatan daun salam untuk dijadikan sebagai produk minuman kesehatan kolesterol, selain sebagai bumbu masak serta bagaimana cara pengolahan minuman tradisional dari daun salam.

Kata Kunci : Daun Salam, Minuman tradisional, Kolesterol

Abstract

Bay leaf (Syzygium polyanthum) is known as a medicinal plant. This plant is also used by the community as a traditional medicine and food flavoring. One of them is bay plants that can be used as a traditional medicine for cholesterol. The purpose of this activity was started by informing about bay leaves and practicing how to process traditional bay leaves for cholesterol sufferers, which is located in the village of Gampong Leupung Mesjid Kec. Kuta Baro Kab, Aceh Besar. The method used in carrying out this activity is a method of understanding bay leaves which can lower cholesterol levels. The results obtained from this counseling can allow the community to find out the use of bay leaves to be used as a cholesterol health drink product, apart from being a cooking spice and how to process traditional drinks from Bay leaf.

Keyword : Bay Leaf, Traditional drink, Cholesterol

PENDAHULUAN

Daun Salam (*Syzygium polyanthum*) merupakan salah satu tanaman yang sering dimanfaatkan oleh masyarakat untuk pengobatan alternatif untuk kesehatan, selain itu juga daun salam sering digunakan sebagai salah satu bahan pelengkap masakan. Keberadaan daun salam yang sudah umum dalam masyarakat dan mudah didapat, diharapkan akan mempermudah edukasi dan pengenalan daun salam kepada masyarakat sebagai salah satu bahan alternatif sebagai obat tradisional untuk kesehatan. Kandungan daun salam seperti vitamin B2, vitamin B3, vitamin C, tannin, alkaloid, steroid, triterpenoid serta flavonoid. Kandungan daun salam memiliki sifat anti kanker, antiinflamasi, dan anti bakteri yang baik untuk kesehatan. Manfaat daun salam dapat membantu menambah kesehatan sistem kekebalan tubuh, memperlancar pencernaan, mengurangi resiko diabetes tipe-2, mengurangi resiko jantung, meredakan asam urat, menurunkan kolesterol, penyembuh luka, mengobati diare. Menurut prof Dr Apt Mangestuti khasiat tanaman salam sudah terbukti melalui penelitian farmakologi diantaranya seperti antidiabetik, antihypertensive, antioksidan, antikolesterol dan anti tumor. Menurut Pidrayanti 2008 daun salam yang dapat menurunkan kadar Low density lipoprotein (LDL) kolesterol jahat.

Kolesterol merupakan zat sejenis lemak yang penting bagi kehidupan dan bagian penting dari setiap sel didalam tubuh, kolesterol dapat ditemukan didalam aliran darah dan juga diseluruh sel yang ada didalam tubuh, sebagian besar kolesterol yang ada dalam tubuh diproduksi oleh hati. Terdapat dua jenis kolesterol dalam tubuh yaitu high density lipoprotein (HDL) kolesterol baik dan low density lipoprotein (LDL) kolesterol jahat. Seseorang yang memiliki kolesterol tinggi tidak memiliki gejala, baru menyadari memiliki kolesterol tinggi setelah mengalami serangan jantung atau stroke. Yang menyebabkan kolesterol tinggi konsumsi makanan yang mengandung lemak jenuh dan lemak trans seperti daging yang berlemak, susu tinggi lemak, krim, keju, mentega, makanan gorengan serta produk yang dipanggang.

Mengontrol kolesterol tinggi dengan mengurangi makanan yang mengandung lemak jenuh dan trans, meningkatkan aktifitas sedang atau berat dalam seminggu, meningkatkan konsumsi buah dan sayur, mengkonsumsi sereal, mengurangi konsumsi makanan dan minuman manis tinggi garam, serta daging merah. Tujuan kegiatan adalah sosialisasi pemanfaatan tanaman daun salam serta pengolahan daun salam sebagai obat herbal. Dalam hal mengadakan kegiatan pengabdian masyarakat ini para dosen dibantu oleh mahasiswa melalui penyuluhan yang dihadiri oleh masyarakat desa Gampong Leupung Mesjid Kec. Kuta Baro Kab, Aceh Besar

METODE PENGABDIAN

Pelaksanaan kegiatan pada minuman tradisional yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang minuman tradisional dari daun salam yang dapat menurunkan kolesterol. Adapun peralatan yang digunakan dalam kegiatan ini berupa spanduk, brosur, laptop, infokus, perlengkapan memasak serta botol sedai sebagai wadah minuman. Pelaksanaan kegiatan bertempat di desa Gampong Leupung Mesjid Kec. Kuta Baro Kab, Aceh Besar. Pada hari Selasa tanggal 22 November 2022 pukul 09.30 sampai selesai. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan yaitu pemaparan daun salam dan pengolahan minuman tradisional untuk kesehatan. Bimbingan teknisnya berupa :

1. Persiapan kegiatan yang meliputi survey tempat pengabdian masyarakat.
2. Permohonan izin kegiatan pengabdian masyarakat
3. Pemaparan mengenai kolesterol dari perilaku konsumsi makanan dan minuman.
4. Pemaparan daun salam dan pengolahan minuman tradisional untuk kesehatan.

5. Penutup, doa serta foto bersama

Sebelum melakukan pembuatan minuman tradisional tersebut, para dosen memaparkan terlebih dahulu tentang daun salam baik fungsi, manfaat, dan kandungan dari daun salam, kemudian dilanjutkan dengan demo cara pembuatan minuman tradisional dari daun salam. Dalam pengolahan minuman kesehatan bahan yang digunakan: daun salam, jahe, air serta madu secukupnya. 10 lembar daun salam dicuci bersih dipotong-potong, cuci bersih jahe dan diiris, rebus air hingga mendidih, masukkan semua bahan, direbus kurang lebih 5-7 menit atau hingga warna airnya berubah dan aromanya sudah keluar, saring dan tuang ke dalam gelas, tambahkan madu / gula stevia secukupnya nikmati teh daun salam selagi hangat, minum 1 kali sehari sampai kolesterol menurun.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahapan pertama yaitu sosialisasi daun salam, daun salam memiliki kandungan zat tanin yang terdapat luas dalam tumbuhan berpembulu. Kandungan zat tanin dan flavonoid yang cukup tinggi dalam daun salam memungkinkan untuk dijadikan obat tradisional bagi penderita kolesterol. Dari kegiatan yang telah dilaksanakan, diperoleh hasil yang memuaskan dimana masyarakat gampong Leupung Mesjid Kec. Kuta Baro Kab, Aceh Besar menyambut dengan rasa empati pada kegiatan yang telah dilaksanakan. Hal ini ditandai dengan besarnya rasa keingintahuan masyarakat tentang pemanfaatan daun salam dan cara pengolahan daun salam untuk dijadikan obat tradisional kolesterol. Namun disini lain masyarakat tersebut belum banyak mengenal hiperkolesterol.

Orasi ini disampaikan oleh para dosen yang diikuti juga oleh beberapa mahasiswa. Saat penyuluhan telah disampaikan beberapa jenis kolesterol, yaitu HDL, LDL, dan Trigliserida. HDL merupakan kolestrol baik yang mencegah terjadinya penyumbatan pembuluh darah, sementara LDL dan Trigeserida yang terlalu tinggi menyebabkan sumbatan pada pembuluh darah. Kondisi LDL dan Trigliserida dianggap tinggi bila kadarnya diatas 130 Mg / Dl, sedangkan Trigliserida dianggap tinggi bila diatas 150 Mg/Dl.

Dalam penyuluhan juga di sampaikan beberapa makanan minuman yang dapat menyebabkan kolestrol juga contoh makan mencegah kolesterol. Makanan yang dapat menyebabkan kolesterol salah satunya yaitu makanan dan minuman mengandung lemak tinggi seperti Daging, susu kedelai, kacang - kacangan, telur, dan tahu. Dimana beberapa contoh makan tersebut merupakan makanan pokok yang setiap harinya dikonsumsi apabila di konsumsi secara berlebihan dapat membuat lemak tinggi dalam darah menumpuk sehingga pancreas tidak mampu mengimbangi resistensi insulin sepenuhnya. Ada baiknya saat mengkonsumsi makanan yang mengandung lemak berlebih dibarengi dengan olahraga secara teratur dimana, aktivitas fisik dapat memperbaiki kadar kolesterol dalam tubuh.



Gambar 1. Sosialisasi manfaat daun salam dan aturan cara minuman

Setelah pemberian materi maka dilakukan sesi tanya jawab dengan masyarakat gampong tersebut, sebagian mahasiswa membantu melakukan demo cara pembuatan minuman kesehatan sederhana yang dapat menurunkan kolesterol yang. Minuman tradisional tersebut dari kombinasi daun salam, jahe dan madu secukupnya, dinyatakan bahwa air rebusan daun salam dapat digunakan sebagai alternatif obat tradisional untuk menurunkan kadar kolesterol bagi penderita hipertensi antusiasnya masyarakat dalam sesi tanya jawab sangat memberikan nilai positif bagi masyarakat, mereka sangat senang dengan adanya kegiatan seperti ini. Harapan masyarakat adanya kegiatan seperti ini lagi dengan tema-tema yang lain sehingga dapat menambahkan wawasan untuk mereka. Hasil produk minuman dapat dilihat pada gambar. 2



Gambar. 2 Produk minuman sehat daun salam.

PENUTUP

Hasil yang diperoleh dari pengabdian masyarakat yang dilakukan didesa Gampong Leupung Mesjid Kec. Kuta Baro Kab,Aceh Besar dapat memberikan tambahan informasi yang baik kepada masyarakat serta mengelola produk minuman tradisional berbahan dasar daun salam. Dengan daun salam menjadi salah satu alternatif bahan alami yang dapat dimanfaatkan sebagai obat tradisional untuk membantu mengobati penyakit seperti kolesterol, hipertensi, asam urat, diabetes mellitus.

Untuk kedepannya kegiatan penyuluhan ini dapat dilanjutkan dengan kegiatan seperti pelatihan yang melibatkan instansi untuk mendapatkan nilai jual produk tradisional secara umum dari hasil produksi masyarakat setempat, serta dapat menjadi pengenalan bisnis untuk membangun wirausaha masyarakat sehingga dapat meningkatkan derajat ekonomi masyarakat setempat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada perangkat desa dan masyarakat Gampong Leupung Mesjid Kec. Kuta Baro Kab,Aceh Besar yang telah memberikan kesempatan dan dukungan dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat, terima kasih juga kepada para Dosen yang telah bekerjasama dalam kegiatan penyuluhan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aries, A. 2018. *Pengaruh pemberian rebusan daun salam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi di Desa Plosowahyu Kec.Lamongan, Prosiding Seminar Nasional Peran dan Tanggung Jawab Tenaga Kesehatan dalam Mendukung Program Kesehatan Nasional*. ISBN 978.
- Fadilah. et.,al 2016. *Gambaran Karakteristik Dan Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan kejadian diabetes melitus tipe 2*. Jurnal. FKM-UNDIP IDF. 2015. *Diabetes Atlas, Seventh Edition*. International Diabetes Federation.
- Gusti Ayu Rai, dkk 2020. *Penyuluhan Obat Tradisional Daun Salam DiPosyandu Lansia Pekon Mataram Puskesmas Ganjing Rejo Pringsewu. Jurnal Pengabdian Farmasi Malahayati*. Vol.3 N0.2.
- Konsensus. 2015. *Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 diIndonesia*. Jakarta – PB Perkeni.
- Chusniatun, Kun Harismah 2017. *Pemanfaatan Daun Salam Sebagai Obat Herbal Dan Rempah Penyedap Makanan*. Warta LPM. Vol.19, No.2, 110-118, ISSN 1410-9344.
- Mutia sari, Nisa. 2019. *Pengertian Penyakit Diabetes, Risiko, Faktor Risiko, Dan Cara Pencegahannya*. <https://hot.liputan6.com/read/4021182/pengertian-penyakit-diabetes-faktor-risiko-dan-cara-pencegahannya>. Diakses pukul 15:00 WIB , Tanggal 21 Juni 2023.
- Mitra Keluarga. 2021. *Diabetes Melitus Dusia Muda, Penyebab Dan Ciri- Cirinya Yang Perlu Diketahui*. <https://www.mitrakeluarga.com/artikel/artikel-kesehatan/diabetes-melitus-di-usia-muda-penyebab-dan-ciri-cirinya>. Diakses pukul 17:00 WIB, Tanggal 21 Oktober 2022.
- Septianingrum Wulan, 2018. *Uji Efektifitas Fraksi Daun Salam Terhadap Kadar Kolesterol total Tikus Putih Jantan Hiperkolesterolemia-Diabetes*. Palu