

Edukasi, Budidaya dan Pemanfaatan Tanaman Obat yang Berada di Sekitar Kita

Education, Cultivation and Utilization of Medicinal Plants that are Around Us

Mirawati Siregar¹

Ani Pahriyani²

Endang Sulistyaningsih²

¹Department of Pharmacy, Faculty of Pharmacy and Science, Muhammadiyah University Prof. Dr. Hamka

²Pharmacy Department, Jakarta Sukapura Islamic Hospital

email: anipahriyani@uhamka.ac.id

Kata Kunci

Karbohidrat
Kuliner
Non beras dan gandum

Keywords:

Carbohydrates
Culinary
Non-rice and wheat

Received: May 2024

Accepted: July 2024

Published: Oktober 2024

Abstrak

Tanaman meniran hijau dan daun sirih cina merupakan salah satu tanaman obat yang banyak dimanfaatkan oleh masyarakat. Tujuan dari kegiatan ini untuk mengedukasi masyarakat mengenai penggunaan tanaman obat dengan benar, manfaat, pengolahannya serta cara budidayanya. Metode pelaksanaan pelatihan dilakukan dengan melakukan penyuluhan dan observasi secara langsung tanaman sampel serta cara pengolahannya. Untuk mengukur keberhasilan yaitu pengumpulan data pre test dan post test, memungkinkan peneliti untuk mengukur pengetahuan peserta sebelum dan setelah edukasi kesehatan. Hasil kegiatan menunjukkan tingkat pengetahuan para lansia bertambah setelah mengikuti acara dilihat dari hasil nilai benar pada pengisian post test. Pengetahuan peserta bertambah karena selain pemberian edukasi berupa penyuluhan namun disertain dengan identifikasi secara langsung tanaman dari sampel yang disediakan oleh tim.

Abstract

Green meniran plants and Chinese betel leaves are medicinal plants that are widely used by the community. This activity aims to educate the public regarding the correct use of medicinal plants, their benefits, processing, and cultivation methods. The training implementation method is carried out by providing counseling and direct observation of sample plants and how they are processed. To measure success, namely collecting pre-test and post-test data, allowing researchers to measure participants' knowledge before and after health education. The results of the activity show that the level of knowledge of the elderly increased after taking part in the event as seen from the results of the correct scores on the post-test. The participants' knowledge increased because apart from providing education in the form of counseling, it was accompanied by direct identification of plants from samples provided by the team.



© 2024 Mirawati Siregar, Ani Pahriyani, Endang Sulistyaningsih. Published by Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v9i10.7619>

PENDAHULUAN

Banyak tanaman yang sudah lama dikenal secara turun temurun yang digunakan untuk pengobatan suatu penyakit maupun menambah stamina. Beberapa sudah dibuat dalam bentuk sediaan farmasi seperti tablet, kapsul misalnya kapsul daun katuk. Hingga saat ini penelitian tentang manfaat dan khasiat tanaman tersebut masih terus diteliti. Banyak tulisan yang diterbitkan dalam jurnal ilmiah yang meneliti tentang tanaman obat tersebut. Salah satu tanaman yang banyak dimanfaatkan orang adalah tanaman Meniran Hijau dan Daun Sirih Cina. Tanaman Meniran hijau termasuk kedalam familia Phyllanthaceae yang tumbuh secara liar di lahan kosong, taman, kebun dan pekarangan rumah. Tanaman ini berdaun bulat berukuran kecil, tinggi tidak lebih dari 50 cm. Sedangkan Tanaman sirih cina merupakan tumbuhan herba yang termasuk famili Piperaceae banyak tumbuh saat musim hujan di sekitar lahan rumah, memiliki bentuk daun yang unik yakni berbentuk hati dengan ujung lancip. Tanaman ini memiliki bunga berbentuk bulir dengan panjang sekitar 1 cm sampai 6 cm (Andriani *et al.*, 2022). Tanaman sirih cina memiliki banyak kandungan kimia yang dapat bermanfaat untuk pengobatan, khususnya pada bagian daun yang mengandung senyawa aktif terpenoid, flavonoid, alkaloid, kalsium

How to cite: Siregar, M., Pahriyani, A., & Sulistyaningsih, E. (2024). Edukasi, Budidaya Dan Pemanfaatan Tanaman Obat Yang Berada Di Sekitar Kita. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 9(10), 1956-1961. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v9i10.7619>

oksalat, saponin, minyak atsiri dan fenol (Ratnasari *et al.*, 2023). Peneliti sebelumnya mengatakan bahwa daun sirih cina berkhasiat untuk menurunkan kadar kolesterol, obat asam urat, anti jamur, bisul dan antibakteri penyebab jerawat. Secara empiris masyarakat tradisional juga sudah banyak menggunakan daun sirih cina untuk mengobati sakit perut, bisul dan iritasi kulit (Imansyah & Hamdayani, 2022; Kartikawati *et al.*, 2023). Tanaman meniran juga memiliki kandungan kimia saponin, tanin, flavonoid, kuinon, kumarin, minyak atsiri, polifenol dan senyawa damar. Berdasarkan penelitian sebelumnya, tanaman meniran memiliki banyak fungsi untuk kesehatan sebagai penurun demam (antipiretik), melancarkan haid, penambah nafsu makan dan anti peradangan (Himawan *et al.*, 2017). Secara empiris masyarakat telah menggunakan tanaman meniran sebagai pengobatan secara tradisional untuk mengobati herpes zoster (Ervina & Mulyono, 2019).

Studi terbaru telah mengkaji efektivitas penyuluhan kesehatan dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan kesehatan di kalangan pralansia (usia 45-59) dan lansia (usia ≥ 60). Penduduk lanjut usia sering menghadapi tantangan kesehatan yang kompleks karena penurunan berbagai fungsi tubuh, yang meningkatkan risiko terjadinya berbagai penyakit dan masalah kesehatan. Oleh karena itu orang pada kalangan pralansia dan lansia cenderung mempercayai penggunaan obat herbal untuk pengobatan ringan, namun masih banyak yang belum mengetahui bagaimana cara memanfaatkan tanaman obat sebagai obat herbal keluarga (Widyaningrum *et al.*, 2024). Aktivitas di kalangan pralansia dan lansia pun tidak banyak dilakukan di luar rumah, mayoritas lebih banyak melakukan aktivitas di sekitar rumah salah satunya bercocok tanam yang hasilnya dapat dikonsumsi dan dilakukan pemanfaatan sebagai obat pada tanaman herbal (Kautsar *et al.*, 2022). Oleh karena itu, intervensi seperti penyuluhan kesehatan dalam pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) menjadi sangat penting untuk mendukung manajemen kesehatan yang lebih baik di kalangan ini.

Penyuluhan yang dilakukan dalam studi ini bertujuan untuk memberikan informasi yang relevan dan *up-to-date* tentang cara pencegahan penyakit dan strategi manajemen kesehatan yang efektif. Selain itu, penyuluhan juga dimaksudkan untuk memperkuat kemandirian peserta dalam mengelola kesehatan mereka sendiri. Kegiatan ini diharapkan dapat mengurangi kebutuhan akan intervensi medis yang lebih intensif dan menurunkan prevalensi komplikasi kesehatan yang sering terjadi pada usia lanjut. Studi ini menegaskan pentingnya penyuluhan kesehatan sebagai sarana dalam kesehatan dan pencegahan penyakit di kalangan pralansia dan lansia. Dengan terus mengevaluasi dan menyesuaikan pendekatan penyuluhan sehingga memaksimalkan dampak positif bagi masyarakat luas.

METODE

Waktu dan tempat pelaksanaan

Kegiatan diadakan secara luring di aula Muhammadiyah Senior care RS Islam Muhammadiyah, Sukapura, Jakarta Utara. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 31 Mei 2024.

Pelaksanaan Kegiatan

1. Penyuluhan

Metode ini meliputi survei lapangan untuk mengidentifikasi permasalahan kesehatan masyarakat, persiapan kegiatan yang mencakup koordinasi dan pendataan peserta serta penyediaan bahan edukasi, dan kegiatan edukasi yang memperkenalkan tanaman obat seperti Meniran Hijau dan Sirih Cina, cara pengolahannya, serta efek samping. Pelatihan praktek pembuatan minuman dari tanaman tersebut juga dilakukan, diikuti oleh sesi evaluasi melalui post-test untuk mendapatkan masukan dan menilai efektivitas program. Seluruh proses melibatkan kerjasama antara pengurus, anggota, dan mahasiswa dalam berbagai peran, termasuk pengumpulan data, pembuatan materi edukasi.

2. Pelatihan

Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan keterampilan cara budidaya tanaman sirih cina dan meniran serta dipraktikkan cara pemilihan simplisia serta pengolahannya. Selama kegiatan dilakukan diskusi berdasarkan pengamatan langsung para peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta kegiatan adalah anggota dari Muhammadiyah *Senior Care (MSC)* di Rumah Sakit Islam Jakarta Sukapura, berjumlah 31 orang dan sebagian besar peserta adalah perempuan. Selama pelaksanaan kegiatan, peserta sangat antusias dengan materi yang disampaikan, hal ini bisa terlihat dari banyaknya peserta yang mengajukan pertanyaan seputar manfaat, cara menanam dan mengolah sirih cina dan meniran hijau sebagai alternative pengobatan mengingat banyaknya ditemukan jenis tumbuhan tersebut di sekitar lingkungan.

Tanaman Meniran hijau termasuk kedalam familia *Phyllanthaceae* yang tumbuh secara liar di lahan kosong, taman, kebun dan pekarangan rumah. Tanaman ini berdaun bulat berukuran kecil, tinggi tidak lebih dari 50 cm. Manfaat Meniran hijau adalah membantu mengatasi batu ginjal dan bersifat diuretik, mengatasi tukak lambung, meningkatkan fungsi hati, membantu meredakan asam urat, membantu menurunkan tekanan darah dan meningkatkan imunitas (mengandung flavonoid dan zat imunomodulator) (Isnanto, 2024). Sirih Cina merupakan tumbuhan liar yang sering dianggap sebagai rumput liar, sirih cina memiliki bentuk daun yang unik yakni berbentuk hati dengan ujung lancip. Tanaman ini memiliki bunga berbentuk bulir dengan panjang sekitar 1 cm sampai 6 cm. Tumbuhan ini merupakan tumbuhan herba yang termasuk famili Piperaceae (Andriani *et al.*, 2022). Sirih Cina digunakan sebagai obat untuk mengobati berbagai penyakit ataupun gangguan seperti asma, rematik, demam, gangguan lambung, infeksi ginjal, ambeien, nyeri sendi, hipertensi, diare, gigitan ular, dan campak (Yuliana & Ami, 2020). Manfaat lain dari Sirih Cina yaitu mengurangi gejala rheumatoid arthritis, mencegah kanker, meningkatkan sistem pencernaan, mempercepat proses pemulihan patah tulang, menurunkan kadar asam urat dan menurunkan kadar kolesterol dalam darah (Fadli, 2022).

Sebuah studi terbaru telah mengevaluasi efektivitas program penyuluhan kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan di dua kelompok usia yang berbeda dalam masyarakat yaitu pralansia (45-59 tahun) dan lansia (≥ 60 tahun). Kegiatan ini penting karena kedua kelompok ini sering menghadapi tantangan kesehatan yang unik dan membutuhkan informasi kesehatan yang relevan untuk mengelola kondisi mereka dengan lebih baik.

Dalam kegiatan ini, para peserta dari kedua kelompok usia tersebut mengikuti serangkaian penyuluhan yang dirancang untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang topik-topik kesehatan khusus. Metode penelitian yang digunakan melibatkan pengambilan data melalui *pre-test* dan *post-test*, yang memungkinkan peneliti untuk mengukur pengetahuan peserta sebelum dan setelah mereka mengikuti kegiatan penyuluhan

Tabel I. Data Demografi Peserta

ITEM	JUMLAH
Usia	
Pralansia (45-59)	14
Lansia (≥ 60)	17
Total	31
Jenis Kelamin	
Perempuan	30
Laki-Laki	1
Total	31
Tingkat Pendidikan	
SD-SMU	27
Pendidikan Tinggi	4
Total	31

Dalam kegiatan ini melibatkan 31 peserta yang dibagi menjadi dua kelompok usia yaitu pralansia (45-59 tahun) dengan jumlah 14 orang dan lansia (≥ 60 tahun) dengan jumlah 17 orang. Kegiatan ini bertujuan untuk mengedukasi masyarakat mengenai penggunaan tanaman obat dengan benar, manfaat, pengolahannya serta cara budidayanya. Pada jenis kelamin perempuan lebih banyak yaitu 30 orang, sedangkan laki-laki hanya 1 orang. Dominasi peserta perempuan dalam studi ini memberikan perspektif unik terkait respons mereka terhadap materi penyuluhan dan bisa memberi wawasan tentang bagaimana gender mungkin mempengaruhi penerimaan informasi kesehatan.

Dari segi tingkat pendidikan, mayoritas peserta yang mengikuti kegiatan lebih banyak berpendidikan SD-SMU yaitu sebanyak 27 orang. Sementara itu, hanya 4 orang yang memiliki pendidikan tinggi. Distribusi ini menunjukkan bahwa program penyuluhan perlu disesuaikan agar dapat efektif menyampaikan informasi kepada orang dengan berbagai tingkat pendidikan.

Tabel II. Tingkat Pengetahuan

TINGKATAN	PRE PENYULUHAN (%)	POST PENYULUHAN (%)
Rendah	13 (41,9 %)	2 (6,5 %)
Sedang	15 (48,4 %)	17 (54,8 %)
Tinggi	3 (9,7 %)	12 (38,7 %)
TOTAL	31 (100 %)	31 (100 %)

Sebelum dimulainya kegiatan penyuluhan diadakan pre test kepada peserta, hasil pre test mayoritas peserta memiliki tingkat pengetahuan pada kategori sedang (48,4%), rendah (41,9%), dan tinggi (9,7%). Kondisi ini menunjukkan adanya kebutuhan yang signifikan untuk intervensi pendidikan kesehatan yang dapat meningkatkan pemahaman kesehatan yang komprehensif di kalangan peserta. Setelah penyuluhan dilakukan, terjadi perubahan signifikan dalam distribusi tingkat pengetahuan peserta. Tingkat pengetahuan rendah mengalami penurunan drastis menjadi hanya 6,5%. Hal ini menunjukkan bahwa peserta yang sebelumnya memiliki pemahaman yang kurang tentang topik-topik kesehatan telah mendapatkan peningkatan pengetahuan yang signifikan. Selain itu, tingkat pengetahuan sedang meningkat menjadi 54,8% dan mengalami peningkatan dalam kategori tinggi yang naik menjadi 38,7%. Peningkatan ini mencerminkan efektivitas materi penyuluhan yang disajikan, yang tidak hanya berhasil mengangkat peserta dari tingkat pengetahuan rendah, tetapi juga memperdalam pemahaman mereka hingga mencapai tingkat tinggi.



Gambar 1. Peserta Penyuluhan Muhammadiyah Senior Care RSJ Sukapura.

Hasil ini memberikan bukti kuat bahwa penyuluhan kesehatan, jika dirancang dan dilaksanakan dengan baik, dapat berdampak positif terhadap pengetahuan kesehatan peserta. Kegiatan-kegiatan semacam ini penting untuk diimplementasikan secara lebih luas guna meningkatkan kesadaran, produktivitas, pemahaman dan pengetahuan lansia terhadap kesehatan di berbagai kelompok masyarakat, terutama di antara kelompok yang awalnya memiliki tingkat pengetahuan yang rendah (Dewi *et al.*, 2021).

Program penyuluhan kesehatan yang dijalankan telah menunjukkan hasil yang menggembirakan dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan kesehatan di antara kelompok pralansia dan lansia. Data yang dikumpulkan sebelum dan setelah sesi penyuluhan memperlihatkan peningkatan yang signifikan dalam pemahaman topik-topik kesehatan yang

relevan, mengindikasikan bahwa intervensi ini efektif dalam mendukung dua kelompok usia yang sering diabaikan dalam program-program kesehatan umum.

Kegiatan ini juga memberikan dampak positif utamanya karena diberikan pelatihan budidaya dan pengolahan dari tanaman meniran dan sirih cina. Kedua tanaman ini seringkali dianggap benalu dan tidak dimanfaatkan oleh masyarakat. Banyak dari peserta mengetahui keberadaan tumbuhan ini namun tidak banyak yang tahu pemnfaatannya bagi kesehatan. Namun, karena sebagian peserta adalah lansia yang memiliki beberapa riwayat penyakit, maka tim juga menjelaskan keberbahayaan penggunaan tanaman herbal jika dikonsumsi dengan tidak mengikuti kaidah-kaidah yang benar dari mulai pemilihan, pengolahan smapai frekuensi penggunaan dari simplisia tersebut.



Gambar 2. Praktek pengolahan simplisia sirih cina.

Keberhasilan program ini menegaskan pentingnya pendekatan edukasi yang inklusif, yang tidak hanya fokus pada satu segmen populasi tetapi juga melibatkan berbagai lapisan masyarakat dengan latar belakang yang beragam. Dengan memastikan bahwa materi penyuluhan disesuaikan untuk memenuhi kebutuhan spesifik berdasarkan usia dan kemampuan pemahaman, program ini dapat mengatasi kesenjangan pengetahuan kesehatan yang sering terjadi.

Selanjutnya, hasil positif ini mendorong perlunya peningkatan akses terhadap program penyuluhan kesehatan yang serupa memperluas jangkauan ke lebih banyak kelompok dalam masyarakat. Langkah ini penting untuk memastikan bahwa setiap individu, terlepas dari usia atau latar belakang, memiliki kesempatan yang sama untuk mendapatkan informasi kesehatan yang penting dan relevan, sehingga meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian memberikan manfaat terutama untuk topik Edukasi, Budidaya dan Pemanfaatan Tanaman Obat yang Berada di Sekitar Kita bagi anggota MSC karena dapat langsung dipraktekkan. Pengetahuan para lansia bertambah setelah mengikuti acara dilihat dari hasil nilai benar pada pengisian post test. Dengan langsung menerapkan ilmu yang diperoleh dari kegiatan ini, para peserta lansia dapat meningkatkan kualitas hidup mereka melalui pemanfaatan sumber daya alam yang ada. Penyampaian materi yang efektif dan relevan dengan kebutuhan dan menambah nilai praktis dari edukasi ini, memungkinkan peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan baru tetapi juga keterampilan yang dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam mengelola kesehatan secara alami.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada LPPM UHAMKA yang telah mendanai kegiatan pengabdian masyarakat dengan program kemitraan masyarakat (PKM). Selain itu, ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Ketua Muhammadiyah Senior Care di Rumah Sakit Islam Muhammadiyah, Sukapura, Jakarta Utara yang telah menyediakan waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan pengabdian Masyarakat ini sehingga berjalan dengan baik, serta peserta yang telah bersedia mengikuti kegiatan dengan penuh semangat. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh tim pengabdian yang telah membantu dalam proses pelaksanaan kegiatan ini.

REFERENSI

- Andriani, L., Monica, T., & Lubis, N. I. (2022). Pemanfaatan Tanaman Herbal (Sirih Cina, Jahe, dan Kayu Manis) Melalui Kegiatan KKN di RT 03 Kelurahan Suka Karya Kecamatan Kotabaru, Kota Jambi. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, *2*(2), 465–472. <https://doi.org/10.54082/jamsi.180>
- Dewi, E. U., Widari, N. P., Halawa, A., Amalia, T. D., H., & Widjanarko, D. (2021). Pendidikan Kesehatan Pentingnya Posyandu Lansia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *2*(1), 29–35. <https://doi.org/10.47560/pengabmas.v2i1.281>
- Ervina, M. N., & Mulyono, Y. (2019). Etnobotani Meniran Hijau (*Phyllanthus niruri* L) Sebagai Potensi Obat Kayap Ular (Herpes Zoster) dalam Tradisi Suku Dayak Ngaju. *Jurnal Jejaring Matematika Dan Sains*, *1*(1), 30–38. <https://doi.org/10.36873/jjms.v1i1.134>
- Fadli, R. (2022). 6 Manfaat Sirih Cina untuk Kesehatan Tubuh. Halodoc. <https://www.halodoc.com/artikel/6-manfaat-sirih-cina-untuk-kesehatan-tubuh%0A%0A>
- Himawan, H. C., Pramono, D., & Resti, D. A. (2017). Uji Farmakologis Ekstrak Kental Daun Meniran (*Phyllanthus niruri* Linn) Untuk Membantu Penyembuhan Luka Sayat Pada Tikus Putih Jantan (*Rattus norvegicus* strain Sprague-Dawley). *Jurnal Farmamedika (Pharmamedica Journal)*, *2*(1), 30–39. <https://doi.org/10.47219/ath.v2i1.30>
- Imansyah, M. Z., & Hamdayani, S. (2022). Uji Aktivitas Ekstak Etanol Daun Sirih Cina (*Peperomia pellucida* L.) terhadap Bakteri *Propionibacterium acnes*. *Jurnal Kesehatan Yamasi Makassar*, *6*(1), 40–47. <http://journal.yamasi.ac.id>
- Isnanto, B. A. (2024). Daun Meniran: Ciri, MAnfaat, Cara Mengolah dan Efek Samping. DetikHealth. <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-7269425/daun-meniran-ciri-manfaat-cara-mengolah-dan-efek-samping>
- Kartikawati, E., Hartono, K., Rahmawati, S. M., & Kusdianti, I. K. (2023). Aktivitas Antibakteri Ekstrak Dan Fraksi Daun Sirih Cina (*Peperomia Pellucida* L.) terhadap Bakteri *Propionibacterium acnes* ATCC 1223. *Jurnal Medika & Sains [J-MedSains]*, *3*(1), 21–34. <https://doi.org/10.30653/medsains.v3i1.507>
- Kautsar, A. Al, Mulia, V. D., Suryawati, S., Andayani, H., Perdana, N. A., Suardi, H. N., & Aini, Z. (2022). Pengetahuan dan sikap tentang penggunaan herbal oleh geriatri di Banda Aceh. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, *22*(1), 68–73. <https://doi.org/10.24815/jks.v22i1.23882>
- Ratnasari, D., Putra, R. K., & Tarissa. (2023). Kandungan Metabolit Sekunder Herba Sirih Cina Segar dan Simplisia Herba Sirih Cina (*Peperomia pellucida*) Dengan Metode Infus. *Journal of Holistic and Health Sciences (Jurnal Ilmu Holistik Dan Kesehatan)*, *7*(2), 65–72. <https://doi.org/10.51873/jhhs.v7i2.259>
- Widyaningrum, N. R., Hasanah, Y. I. F., Rahadja, R., & Noerlita, A. (2024). *Jurnal Pengabdian Komunitas*. *03*(01), 1–6. <https://jurnalpengabdiankomunitas.com>
- Yuliana, A. I., & Ami, M. S. (2020). Analisis Vegetasi dan Potensi Pemanfaatan Gulma Lahan Persawahan (M. Nasirudin (ed.)). Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas KH. A. Wahab Hasbullah. Jombang.