

EDUKASI PANGAN HALAL BERBASIS MINUMAN HERBAL TEH KELOR KAYU MANIS PADA PENDERITA DIABETES DI PUSKESMAS PARANGLOE, KAB. GOWA

Nur Wahyuni Munir, Safruddin, Mansur Sididi

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia
nurwahyuni.munir@umi.ac.id.

Abstract

Moringa leaves and cinnamon are examples of traditional medicinal plants that have many benefits and nutritional content. Both plants have high levels of antioxidants so they can increase the body's immunity and are good for diabetes mellitus sufferers because they can reduce blood glucose levels. This activity aims to utilize Moringa leaves and cinnamon through counseling and demonstrations on making herbal drinks for groups of diabetes mellitus sufferers. The activity method uses demonstrations, lectures and discussions through leaflet media. The activity began with a blood glucose check, then continued with a pretest, health education regarding the contents and benefits of moringa and cinnamon for health. Next, a demonstration regarding how to make cinnamon moringa tea, then a posttest. This service activity showed that 32% of participants had uncontrolled blood glucose, a 42% increase in category knowledge both before and after counseling, and an increase in participants' skills in making cinnamon moringa tea. It is recommended that for the next service, MSMEs can produce cinnamon moringa tea.

Keywords: halal drinks, herbal tea, moringa, cinnamon, diabetes.

Abstrak

Daun kelor dan kayu manis merupakan salah satu contoh tanaman obat tradisional yang memiliki banyak manfaat dan kandungan nutrisi. Kedua tanaman tersebut memiliki antioksidan yang tinggi sehingga dapat meningkatkan imunitas tubuh dan baik untuk penderita diabetes melitus karena dapat menurunkan kadar glukosa darah. Kegiatan ini bertujuan untuk pemanfaatan daun kelor dan kayu manis melalui penyuluhan dan demonstrasi pembuatan minuman herbal pada kelompok penderita diabetes melitus. Metode kegiatan menggunakan demonstrasi, ceramah, dan diskusi melalui media leaflet. Kegiatan diawali dengan pemeriksaan glukosa darah, kemudian dilanjutkan dengan pretest, penyuluhan kesehatan terkait kandungan dan manfaat kelor serta kayu manis untuk kesehatan. Selanjutnya, demonstrasi terkait cara pembuatan teh kelor kayu manis, kemudian posttest. Kegiatan pengabdian ini menunjukkan sebanyak 32% peserta memiliki glukosa darah tidak terkontrol, sebesar 42% peningkatan pengetahuan kategori baik sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan, dan terjadi peningkatan keterampilan peserta dalam pembuatan teh kelor kayu manis. Disarankan untuk pengabdian berikutnya dapat membuat UMKM produksi teh kelor kayu manis.

Keywords: minuman halal, teh herbal, kelor, kayu manis, diabetes.

PENDAHULUAN

Salah satu upaya pemerintah dalam meningkatkan kesehatan masyarakat adalah melalui pemanfaatan tanaman obat dalam keluarga

(Dwisatyadini, 2017). Pemanfaatan keterampilan budidaya dan pengolahan tanaman obat melalui asuhan mandiri juga disebutkan dalam Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 9 Tahun 2016 mengenai upaya pengembangan

kesehatan (Kementerian Kesehatan RI, 2016). Daun kelor (*Moringa oleifera*) adalah tanaman obat tradisional dan kandungan kayu manis baik untuk penderita diabetes (Direktur Jenderal Pelayanan Kesehatan, 2020).

Puskesmas Parangloe terletak di Jalan Malino, Km. 44, Lonjoboko, Kecamatan Parangloe, Kabupaten Gowa, Sulawesi Selatan. Luas wilayah kerja Puskesmas Parangloe yaitu 221,26 km² dengan batas wilayah Utara yaitu Kabupaten Maros, Timur yaitu Kecamatan Tinggimoncong, Barat berbatasan dengan Kecamatan Pattallasang dan Bontomarannu, dan Selatan yaitu Kecamatan Manuju. Wilayah kerja Puskesmas Parangloe meliputi dua kelurahan dan lima desa, yaitu Kelurahan Bontoparang, Kelurahan Lanna, Desa Lonjoboko, Desa Borisallo, Desa Belapunranga, Desa Bontokassi, dan Desa Belabori. Desa tersebut merupakan desa binaan Universitas Muslim Indonesia (UMI).



Gambar 1: Diskusi Bersama Petugas Puskesmas Parangloe

Berdasarkan hasil wawancara dengan petugas Puskesmas Parangloe pemegang Program terkait Tanaman Obat Keluarga, diketahui bahwa petugas belum pernah melakukan penyuluhan terkait tanaman kelor kayu manis yang baik untuk menurunkan kadar glukosa darah. Selain itu, penderita diabetes yang umumnya lansia juga memiliki kecenderungan pengobatan secara alami menggunakan tanaman obat/herbal, namun masih

minim informasi terkait manfaat dari tanaman obat termasuk takarannya jika diolah menjadi minuman herbal.

Ketua tim pengabdian telah melakukan penelitian tentang uji antioksidan dan organoleptik teh daun kelor dan kayu manis. Penelitian lainnya terkait teh seduh herbal kelor kayu manis juga telah dilakukan oleh Fillianty et al. (2022), namun dengan konsentrasi yang berbeda. Oleh karena itu, diharapkan minuman herbal kelor kayu manis ini dapat meningkatkan derajat kesehatan pada masyarakat terutama pada penderita diabetes, sehingga mendukung tujuan ketiga dari tujuh belas tujuan Pembangunan Berkelanjutan (*Sustainable Development Goal/SDG*), yaitu kehidupan yang sehat dan sejahtera.

METODE

Tahap persiapan dilakukan dengan sebelumnya berkoordinasi dengan Kepala Puskesmas Parangloe tentang rencana kegiatan yang akan dilakukan. Kemudian Tim Pengabdian menyiapkan media penyuluhan, yaitu menggunakan *leaflet*.

Kegiatan ini menggunakan metode demonstrasi, ceramah, diskusi, dan pemeriksaan glukosa darah. Pelaksanaan kegiatan pada hari Kamis, 28 September 2023 pukul 07.00 - 10.00 WITA.

Kegiatan diawali dengan pemeriksaan glukosa darah oleh tim pengabdian, kemudian dilanjutkan dengan *pretest*, penyuluhan kesehatan terkait kandungan dan manfaat daun kelor serta kayu manis untuk kesehatan dijelaskan oleh anggota tim pengabdian. Selanjutnya, dilakukan demonstrasi terkait cara pembuatan teh herbal daun kelor kayu manis oleh ketua tim pengabdian, kemudian *posttest*.

Tim Pelaksana terdiri dari tiga

orang dosen dan dua orang mahasiswa ilmu keperawatan FKM UMI. Peserta kegiatan berjumlah 50 orang, diantaranya kelompok diabetes, kader, dan tiga orang petugas puskesmas sekaligus mendampingi kegiatan Pihak puskesmas membantu menyiapkan peserta dan ruangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Petugas Puskesmas Parangloe membuka kegiatan dan memperkenalkan tim pengabdian, selanjutnya pemeriksaan kadar glukosa darah kepada peserta.



Gambar 2: Pemeriksaan Glukosa Darah

Hasil pemeriksaan glukosa darah menunjukkan sebanyak 34 orang (68%) menunjukkan glukosa darah terkontrol dan 16 orang (32%) tidak terkontrol. Setelah pemeriksaan glukosa darah, dilanjutkan dengan *pretest* lalu penyuluhan dan demonstrasi, selanjutnya dilakukan *posttest*.

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Setelah diberikan Penyuluhan

Pengetahuan	Pre-Test		Post-Test	
	n	%	n	%
Baik	22	44	43	86
Kurang	28	56	7	14
Jumlah	50	100	10	100

Tabel 1 menunjukkan sebanyak 56% peserta sebelum diberikan penyuluhan memiliki pengetahuan

kurang dan menurun menjadi 14% setelah diberikan penyuluhan.

Selain itu, sebesar 42% terjadi peningkatan pengetahuan sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan untuk kategori baik. Hal ini menunjukkan terjadinya peningkatan pengetahuan masyarakat terkait kandungan gizi dan manfaat daun kelor serta kayu manis.



Gambar 3: Penyuluhan Kesehatan

Penyuluhan kesehatan berisi penjelasan tentang kandungan dan manfaat daun kelor serta kayu manis untuk kesehatan, salah satunya baik untuk penderita diabetes karena dapat menurunkan kadar glukosa darah.

Kandungan nutrisi mikro pada daun kelor sebanyak 4 gelas kalsium susu, 2 kali protein dalam yoghurt, 7 kali vitamin C jeruk, 3 kali potassium pisang, dan 4 kali vitamin A wortel. Dalam 100gram daun kelor kering terkandung 205 gram kalori, 7,5% air, 27,1 gram protein, 38,2gram karbohidrat, 19,2 gram serat, 2,3 gram lemak, 2003 mg kalsium, 28,2 mg besi, 368 mg magnesium, 870 mg sulfur, 204 mg fosfor, 1324 mg potassium, dan 0,6 mg tembaga. Daun kelor memiliki antioksidan tertinggi pada tanaman kelor. Antioksidan itu diantaranya steroid, tanin, flavonoid, triterpenoid, antarquinon, saponin, dan alkaloid (Hardiyanthi 2015).

Manfaat dari daun kelor, antara lain sebagai anti bakteri, rematik, anti peradangan, memperlancar buang air kecil, obat infeksi, infeksi saluran urin, hepatitis, anti-hipersensitif, luka eksternal, anti-anemik, diare, anti alergi,

disentri, *colitis*, dan diabetes (Nugraha, 2013; Utami 2013).

Kandungan kayu manis, yaitu karbohidrat, protein, vitamin (K, C, B3, dan A), mineral seperti zat besi, kalsium, magnesium, kolin, mangan, zinc, sodium, dan fosfor. Ekstrak kulit batang kayu manis memiliki 68,65% kandungan transsinamaldehyde dimana kadar tersebut cukup tinggi sebagai antioksidan untuk menangkap radikal bebas (Tasia & Widyaningsih, 2014).

Manfaat kayu manis, diantaranya sebagai anti koagulan, imuno stimulan, anti rematik, anti trombotik, anti jamur, anti kanker/tumor, anti bakteri, menurunkan kadar kolesterol dan lemak darah, anti malaria, antivirus, dan, obat asam urat (Watuguly et al., 2022).



Gambar 4: Demonstrasi Pembuatan Teh Kelor Kayu Manis

Cara pembuatan teh kelor kayu manis dimulai dengan proses sortasi atau pemilihan daun kelor yang segar dan dipisahkan dengan rantingnya. Kemudian dilakukan pencucian dan pengeringan (dapat menggunakan oven dengan suhu 40°C atau dikeringkan di ruang terbuka tetapi tidak terkena sinar matahari langsung). Setelah kering, daun kelor dihancurkan (dapat menggunakan blender kemudian disaring agar halus, dapat juga tanpa disaring). Adapun kayu manis juga disortasi, dicuci, dihancurkan dan disaring. Selanjutnya, dilakukan penimbangan seberat 2gr dengan perbandingan daun kelor 75% dan kayu manis 25% atau dapat juga sesuai

dengan selera. Teh dapat juga dimasukkan ke dalam kantong the agar lebih mudah diseduh. Penyeduhan dapat dilakukan selama 1-2 menit pada 200ml air dengan suhu 90-100°C (Munir et al., 2021).



Gambar 5: Foto Bersama

Kegiatan ditutup dengan sesi tanya jawab, pembagian snack, souvenir, dan foto bersama peserta, kader, petugas puskesmas, dan tim dosen pengabdian.

SIMPULAN

Simpulan dari kegiatan pengabdian ini adalah sebanyak 32% peserta menunjukkan glukosa darah tidak terkontrol, sebesar 42% peningkatan pengetahuan kategori baik sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan, dan terjadi peningkatan keterampilan peserta dalam pembuatan teh herbal kelor kayu manis. Disarankan untuk pengabdian berikutnya dapat membuat UMKM produksi teh herbal daun kelor kayu manis.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Pengabdian mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu kegiatan pengabdian masyarakat ini terutama atas bantuan dana hibah pengabdian dosen Lektor oleh Lembaga Tim Pengabdian kepada Masyarakat (LPkM) Universitas Muslim Indonesia dan kepada Kepala

Puskesmas Parangloe Kab. Gowa beserta para jajarannya.

DAFTAR PUSTAKA

- BPK. 2019. *Peran Badan Pemeriksa Keuangan Republik Indonesia Dalam Sustainable Development Goals (SDGs)*.
- Direktur Jenderal Pelayanan Kesehatan. 2020. Surat Edaran Kemenkes RI No: HK.02.02/IV.2243/2020 tentang Pemanfaatan Obat Tradisional untuk Pemeliharaan Kesehatan, Pencegahan Penyakit, dan Perawatan Kesehatan.
- Dwisatyadini, M. 2010. Pemanfaatan tanaman obat untuk pencegahan dan pengobatan penyakit degeneratif. *Optimalisasi Peran Sains Dan Teknologi Untuk Mewujudkan Smart City*, 237–270.
- Filianty, F., Ilmi, I. N., & Yarlina, V. P. 2022. Kajian Proses Penyeduhan Teh Herbal Daun Kelor (*Moringa oleifera*) dan Kayu Manis (*Cinnamomum cassia*) sebagai Minuman Fungsional. *Teknotan*, 16(3), 155. <https://doi.org/10.24198/jt.vol16n3.4>
- Hardiyanthi, F. 2015. *Pemanfaatan Aktivitas Antioksidan Ekstrak Daun Kelor (Moringa oleifera) Dalam Sediaan Hand And Body Cream*, Skripsi, Program Studi Kimia. Fakultas Sains dan Teknologi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah: Jakarta.
- Kementerian Kesehatan RI. 2016. *Permenkes No 9 tahun 2016 Tentang Upaya Pengembangan Kesehatan Tradisional Melalui Asuhan Mandiri Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga dan Keterampilan*. 879, 2004–2006.
- Tasia, W. R. N & Widyaningsih, T. D. 2014. Potensi Cincau Hitam (*Mesona plustris* Bl.), Daun Pandan (*Pandanus amaryllifolius*) dan Kayu Manis (*Cinnamomum burmanni*) Sebagai Bahan Baku Minuman Herbal Fungsional. *Jurnal Pangan dan Agroindustri*, 2(4), 131.
- Utami, P. 2013. *The Miracle of Herbs*. Penerbit PT. Agro Media Pustaka: Jakarta.
- Watuguly, T, Pattiasina, E. B. & Maulota, P. 2016. Pengaruh Kayu Manis (*cinnamomum burmannii*) dalam Memperbaiki Organ Ginjal Mencit (*Mus musculus*) Yang Di Induksi Karbon Tetra Klorida (CCl₄). *Life Science*, 8(1), 18–24. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/LifeSci>
- Munir, N. W., Kamri, A. M., & Munir, N. F. 2021. *Analyzing the Antioxidant and Organoleptic Qualities of the Herbs Moringa Oleifera L. and Cinnamon [Cinnamomum Burmanni (Nees & T.Nees) Blume]*". *Journal of Pharmacy & Pharmacognosy Research*, 9 (suppl. 1). https://jppres.com/jppres/pdf/vol9/jppres.9.suppl1_MICPS_2021.pdf.
- Nugraha, A. 2013. Bioaktivitas Ekstrak Daun Kelor (*Moringa oleifera*) Terhadap *Eschericia coli* Penyebab Kolibasilosis Pada Babi. Tesis, Program Studi Kedokteran Hewan, Program Pascasarjana, Universitas Udayana: Denpasar.