

PENYULUHAN PEMBUATAN SERBUK TEH UNAMERA (DAUN SALAM DAN JAHE MERAH) SEBAGAI PENURUN KOLESTEROL DI DESA SUKOREJO KELURAHAN LEMPAKE SAMARINDA UTARA

Sinta Ratna Dewi¹, Andi Hadid Al Waqiyah², Arafathun Nisha Biono Putri³, Nur Azizyah Al-Mukarramah⁴, Nurdian Eka Rahayu⁵, Shela Rita Murgianti⁶

^{1,2,3,4,5,6}Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia

E-mail Author: : srd143@umkt.ac.id

ABSTRAK

Saat ini tingkat prevalensi kolesterol di dunia 45%, Asia 30% dan Indonesia 35%. Peningkatan kadar kolesterol diperkirakan menyebabkan 2,6 juta kematian dan 29,7 juta kecacatan per tahun. Salah satu pemanfaatan obat tradisional yaitu daun salam (*Syzygium polyanthum* Wight) dan jahe merah (*Zingiber officinale* var *rubrum*) yang telah terbukti khasiatnya dalam menurunkan kadar kolesterol dalam tubuh. Kelurahan Lempake dikenal dengan produksi jahe merah yang ditanam oleh warga kelompok tani Desa Sukorejo. Tujuan dari kegiatan ini untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pemanfaatan daun salam dan jahe merah sebagai antikolesterol, serta memberikan edukasi pembuatan serbuk teh kombinasi daun salam dan jahe merah. Metode pelaksanaan kegiatan meliputi persiapan, pembuatan, pemaparan materi dan evaluasi Penyuluhan Pembuatan Serbuk Teh Unamera (Daun Salam dan Jahe Merah) Sebagai Penurun Kolesterol. Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan, diperoleh 13 dari 17 masyarakat yang mengalami peningkatan hasil pretest ke posttest. Hal tersebut dapat diartikan adanya pengaruh pemahaman pada masyarakat sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan.

Kata Kunci: Kolesterol, Daun Salam, Jahe Merah.

ABSTRACT

Currently, the cholesterol prevalence rate in the world is 45%, Asia 30% and Indonesia 35%. Elevated cholesterol levels are estimated to cause 2.6 million deaths and 29.7 million disabilities per year. One of the uses of traditional medicine is bay leaves (*Syzygium polyanthum* Wight) and red ginger (*Zingiber officinale* var *rubrum*) which have been proven to be effective in reducing cholesterol levels in the body. Lempake Village is known for its production of red ginger grown by residents of the Sukorejo Village farming group. The aim of this activity is to increase public understanding regarding the use of bay leaves and red ginger as anti-cholesterol, as well as provide education on making tea powder from a combination of bay leaves and red ginger. The method of implementing the activity includes preparation, making, presenting material and evaluating the Extension on Making Unamera Tea Powder (Bay Leaves and Red Ginger) as a Cholesterol Lowerer. Based on the results of outreach activities, 13 out of 17 communities experienced an increase in their pretest to posttest results. This can be interpreted as an influence of understanding on the community before and after the counseling is carried out.

Keywords: Cholesterol, Bay Leaf, Red Ginger

PENDAHULUAN

Tingkat prevalensi kolesterol di dunia 45%, Asia Tenggara 30% dan Indonesia 35%.

* Dewi, S. D., dkk. (2024)

Kadar kolesterol yang terus meningkat mengakibatkan 29,7 juta kecacatan dan 2,6 juta kematian per tahun. Kolesterol merupakan faktor risiko beberapa penyakit yang berupa zat lemak dalam darah, berwarna kekuningan dengan konsistensi seperti lilin dan diproduksi dalam hati. Kolesterol <200 mg/dl dikatakan normal dan >200 mg/dl dikatakan tinggi (Bulfiah, 2021; Subandrate et al., 2020). Beberapa penyakit seperti jantung koroner, hipertensi, obesitas, dan stroke telah terbukti memiliki hubungan dengan peningkatan kadar kolesterol tinggi dalam tubuh (Karwiti et al., 2022; Swastini, 2021).

Obat-obatan sintesis dapat menyebabkan efek samping yang mana menimbulkan kekhawatiran di kalangan masyarakat, hal ini menyebabkan penggunaan obat tradisional banyak dipilih oleh masyarakat. Salah satu pemanfaatan obat tradisional di antaranya pemanfaatan daun salam (*Syzygium polyanthum* Wight) dan jahe merah (*Zingiber officinale* var *rubrum*) yang telah terbukti khasiatnya dalam menurunkan kadar kolesterol (Widiyono et al., 2021).

Daun salam merupakan salah satu tanaman yang mengandung banyak manfaat. Berdasarkan penelitian terdahulu, daun salam dapat menurunkan kadar kolesterol total dikarenakan memiliki metabolit sekunder berupa senyawa flavonoid, saponin, tannin, fenol dan alkaloid (Harismah, 2016; Yenasnidar, 2018). Daun salam terbukti mengandung vitamin C yang dapat membantu reaksi hidroksilasi pada pembentukan asam empedu sehingga membantu ekskresi empedu dan vitamin B3 yang membantu menurunkan produksi VLDL (Very Low Density Lipoprotein). Selain itu, serat dalam daun salam dapat merangsang sekresi cairan empedu sehingga kolesterol akan keluar bersamaan dengan cairan empedu menuju usus (Sakaganta, 2021; Widiyono et al., 2021).

Jahe merah merupakan mengandung antioksidan yang tinggi dengan kandungan 1-4% oleoresin dan minyak atsiri yang memiliki komponen senyawa zingerberin, zingiberol, shogaol dan gingerol. Pemanfaatan jahe merah di antaranya mampu mengurangi kolesterol jahat dalam darah dan dapat menghambat peredaran darah ke seluruh tubuh (Mahmudah, 2018; Sari, 2021). Pemberian minuman jahe merah sebanyak 3,2 ml/kg BB memberikan pengaruh terhadap penurunan kadar kolesterol total sebesar 8,64% pada pemberian selama 21 hari (Bulfiah, 2021).

Kelurahan Lempake dikenal dengan produksi jahe merah yang ditanam oleh warga kelompok tani Desa Sukorejo. Diketahui hasil dari perkebunan jahe tersebut diproduksi menjadi beberapa minuman herbal jahe instan yang selanjutnya dapat dijual. Tidak hanya warga lokal saja yang dapat merasakan khasiat jahe merah tersebut, tetapi hampir semua wilayah di Kalimantan Timur hingga luar kota dapat merasakan produk jahe merah instan yang diproduksi. Hal tersebut telah menjadi suatu pencapaian yang di mana patut untuk dibanggakan oleh pemerintah Kelurahan Lempake, Kecamatan Samarinda, Kalimantan Timur, Kode pos 75118.

Berdasarkan pemaparan di atas, hal yang dapat dilakukan dalam upaya meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pemanfaatan daun salam dan jahe merah sebagai antikolesterol, serta inovasi produk yang bernilai ekonomis dapat dilakukan dengan penyuluhan kepada masyarakat mengenai khasiat serbuk teh daun salam dan jahe merah pada penyakit kolesterol. Selain itu, dapat dilakukan dengan memberikan edukasi mengenai bagaimana cara pembuatan serbuk teh kombinasi.

METODE

Waktu dan Tempat

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan pada hari Jumat, tanggal 21 Oktober 2023 di kediaman Ibu Khotijah selaku Ketua Kelompok Wanita Tani yang beralamatkan di Jalan Sukorejo Rt 39, Kelurahan Lempake, Kecamatan Samarinda Utara, Kode pos 75118.

Bahan dan Alat

Bahan yang digunakan selama proses penyuluhan yaitu teh unamera, air panas dan gula (opsional), sedangkan alat yang digunakan yaitu teko air panas, gelas, sendok atau pengaduk, LCD, proyektor, laptop, kertas pretest, kertas posttest, kertas absensi, alat tulis, leaflet, hadiah (doorprize) dan cinderamata.

Sasaran Kegiatan

Setelah melakukan koordinasi dan penyebaran undangan melalui Ketua Kelompok Wanita Tani, diperoleh sasaran kegiatan yaitu masyarakat setempat dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 17 orang yang akan mengikuti penyuluhan.

Tahapan Kegiatan

Kegiatan dilakukannya pengabdian ini terdiri dari dua tahapan, yaitu:

1. Persiapan

Persiapan pada kegiatan ini meliputi penyiapan tempat penyuluhan yang disertai dengan bahan dan alat yang akan digunakan pada saat kegiatan penyuluhan berlangsung ataupun prasarana lain yang dapat mendukung pada saat kegiatan.

2. Pelaksanaan

Kegiatan penyuluhan dimulai dengan pengerjaan pretest, dilanjutkan pemaparan materi, pemutaran video cara pembuatan, tanya jawab, pengerjaan posttest, pembagian produk uji coba (tester), pembagian hasil produk, pembagian leaflet, pembagian hadiah (doorprize) dan ditutup dengan pemberian cinderamata.

Tahapan Pengumpulan dan Pengelolaan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui absensi masyarakat sebelum dilakukannya penyuluhan, hasil pretest sebelum pemaparan materi dan hasil posttest setelah pemaparan materi. Hasil pretest dan posttest tersebut akan dilakukan uji karakteristik responden dan uji Wilcoxon untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan sebelum dan setelah dilakukan pemaparan materi.

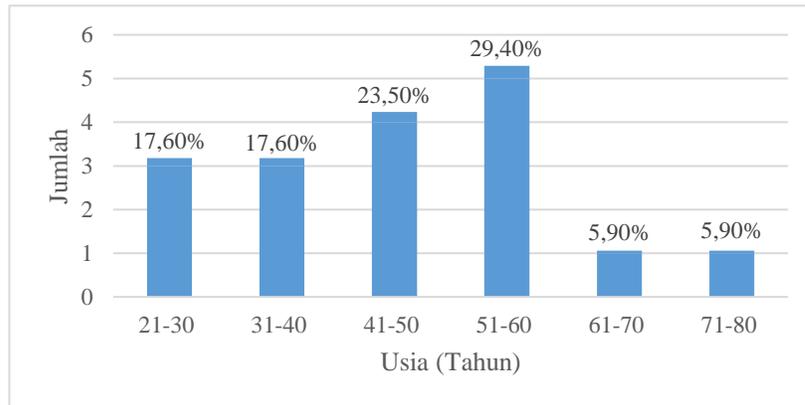
HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema Penyuluhan Pembuatan Serbuk Teh Unamera (Daun Salam dan Jahe Merah) Sebagai Penurunan Kolestrol dilaksanakan oleh Mahasiswa Farmasi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur yang hasilnya akan dilakukan uji karakteristik responden dan uji Wilcoxon untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh atau perbedaan pada masyarakat sebelum dan setelah dilakukannya kegiatan. Selain itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan memiliki kendala di antaranya dalam penentuan jadwal yang sesuai di antara kedua pihak dan masih banyaknya masyarakat yang belum mengetahui cara pembuatan teh kombinasi dari bahan alam yang baik. Kendala tersebut mengakibatkan berlangsungnya kegiatan menjadi kurang maksimal dan kurangnya pengetahuan masyarakat terkait cara pembuatan yang baik dapat menimbulkan efek samping yang tidak diinginkan. Sehingga, kendala dan dampak yang terjadi dapat diatasi dengan melakukan koordinasi kepada pihak mitra yang terkait dan dilakukan penyuluhan pembuatan teh kombinasi berupa daun salam dan jahe merah.



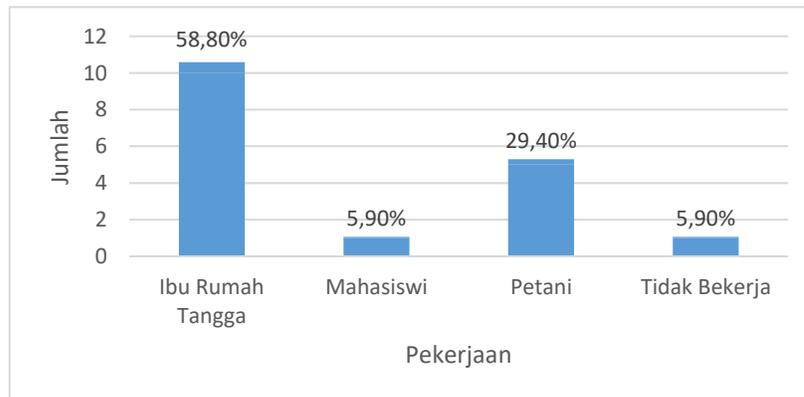
Gambar 1. Penyuluhan pembuatan teh kombinasi daun salam dan jahe merah

1. Uji Karakteristik Responden



Gambar 2. Distribusi usia

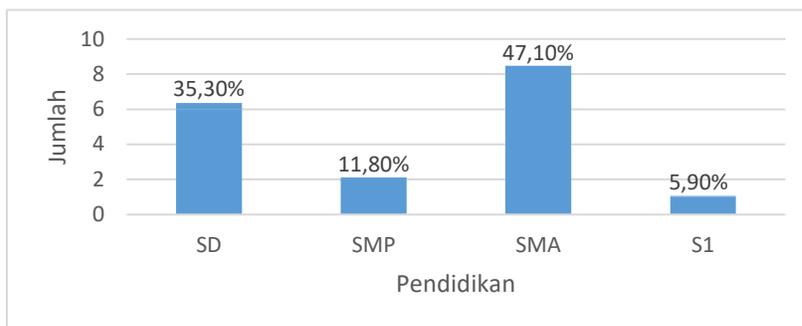
Hasil distribusi usia menunjukkan karakteristik responden dengan frekuensi terbanyak dalam menghadiri kegiatan Penyuluhan Pembuatan Teh Unamera (Daun Salam dan Jahe Merah) Sebagai Penurun Kolesterol berada pada interval 51-60 tahun dengan persentase 29,4%.



Gambar 3. Distribusi Pekerjaan

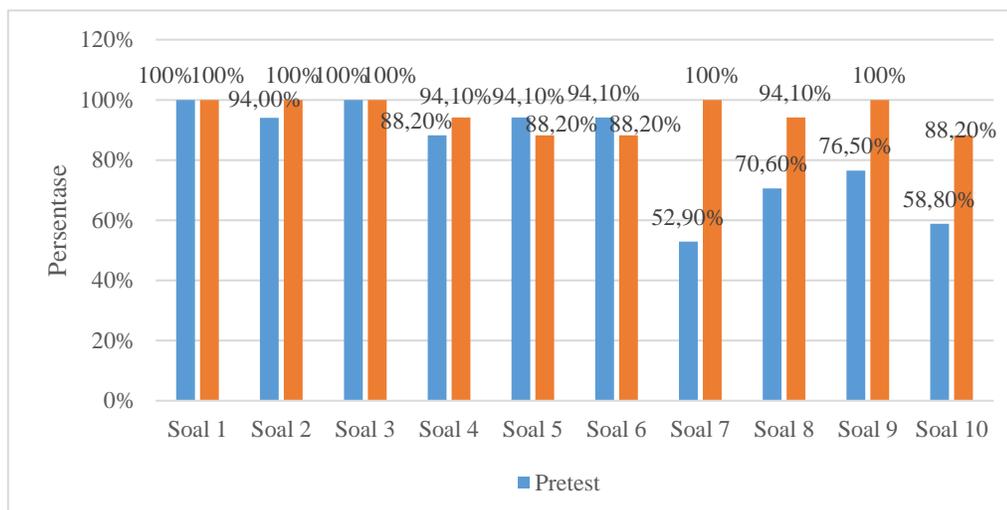
Hasil distribusi pekerjaan menunjukkan karakteristik responden dengan frekuensi terbanyak dalam menghadiri kegiatan Penyuluhan Pembuatan Teh Unamera (Daun Salam dan Jahe Merah) Sebagai Penurun Kolesterol memiliki status pekerjaan sebagai ibu rumah tangga dengan persentase 58,8%. Hal tersebut dikarenakan secara umum usia ideal menikah di

Indonesia berada di atas usia 21 tahun yang dimana apabila dibandingkan dengan hasil distribusi usia yaitu sesuai.



Gambar 3. Distribusi Pendidikan

Hasil distribusi pendidikan menunjukkan karakteristik responden dengan frekuensi responden terbanyak dalam menghadiri kegiatan Penyuluhan Pembuatan Teh Unamera (Daun Salam dan Jahe Merah) Sebagai Penurun Kolesterol yaitu status tingkat pendidikan SMA dengan persentase 47,1 %, sedangkan yang paling sedikit yaitu tingkat pendidikan S1 sebanyak 5,9 %. Hal tersebut menunjukkan masih minimnya tingkat pendidikan sarjana pada masyarakat setempat. Selain itu, berdasarkan undang-undang nomor 20 tahun 2003 mengenai sistem pendidikan nasional di Indonesia terdiri dari 3 jalur, yaitu formal, nonformal dan informal. Pendidikan di Indonesia juga dibagi menjadi 4 usia, yaitu dini, dasar, menengah dan tinggi.



Gambar 4. Distribusi Nilai Pretest dan Nilai Posttest

Hasil pretest dan posttest pada gambar di atas menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat setelah dilakukannya penyuluhan. Hasil yang telah diperoleh sesuai dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Andriani et al dan Meirista et al yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai pemanfaatan dan pengolahan bahan alam berupa daun salam dengan baik sebagai alternatif pengobatan suatu penyakit. Hasil yang diperoleh juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Krisnawan, 2022 dan Levita et al yang menunjukkan adanya peningkatan pada pemahaman masyarakat setelah dilakukan penyuluhan mengenai pemanfaatan tanaman jahe merah sebagai pengobatan suatu penyakit, baik yang dibuat dalam bentuk teh ataupun serbuk minuman.

2. Uji Wilcoxon

Tabel 1. Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest-Pretest	Negative Ranks	2 ^a	4,00	8,00
	Positive Ranks	13 ^b	8,62	112,00
	Ties	2 ^c		
	Total	17		

- a. Posttest < Pretest
- b. Posttest > Pretest
- c. Posttest = Pretest

Berdasarkan tabel di atas, data negatif ranks menunjukkan selisih antara hasil pemberian materi untuk pretest dan posttest, yaitu pada nilai N atau jumlah data bernilai 2, nilai mean rank bernilai 4 dan sum of ranks bernilai 8. Hal tersebut menunjukkan terdapat penurunan (pengurangan) dari nilai pretest ke nilai posttest sebanyak 2 masyarakat.

Berdasarkan data positif ranks yaitu hasil kegiatan penyuluhan untuk pretest dan posttest yaitu pada nilai N atau jumlah data bernilai 13, nilai mean rank bernilai 8,62, dan sum of ranks bernilai 112. Hal tersebut menunjukkan peningkatan nilai pretest ke nilai posttest sebanyak 13 masyarakat.

Berdasarkan data ties atau nilai kesamaan nilai pretest dan posttest, data yang dihasilkan menunjukkan nilai ties bernilai 2 yang menunjukkan terdapat 2 masyarakat yang tidak terjadi penurunan maupun peningkatan pada hasil pretest maupun posttest.

Tabel 2. Tes Statistics^a

Test Statistic ^a	Posttest-Pretest
Z	-3,010 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,003

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based On Negative Ranks

Berdasarkan hasil data pengujian statistik di atas, terlihat bahwa Asymp.sig (2-tailed) bernilai 0,003 kurang dari 0,05 yang menunjukkan Ho ditolak dan Ha diterima. Hal ini diartikan terdapat perbedaan rata-rata antara hasil kegiatan Penyuluhan Pembuatan Teh Unamera (Daun Salam dan Jahe Merah) Sebagai Penurun Kolesterol pada pretest dan posttest. Sehingga dapat dikatakan terdapat pengaruh kegiatan penyuluhan terhadap pemahaman materi pada masyarakat setempat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan, diperoleh 2 masyarakat yang mengalami penurunan hasil pretest ke posttest, 2 masyarakat yang tidak mengalami penurunan atau peningkatan dan 13 masyarakat yang mengalami peningkatan. Hal tersebut dapat diartikan terdapat perbedaan atau pengaruh pemahaman pada masyarakat sebelum dan setelah dilakukan pemaparan materi. Selain itu, mengingat besarnya manfaat kegiatan penyuluh yang dilakukan, masyarakat diharapkan dapat mengikuti kegiatan atau pelatihan mengenai budidaya jahe merah yang baik, mengembangkan budidaya jahe merah, mempraktikkan pembuatan Teh Unamera dan mencoba Teh Unamera kepada anggota keluarga yang lain atau masyarakat sekitar.

KESIMPULAN

Penulis mengucapkan terimakasih banyak kepada Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur dan Dosen Pembimbing Apt. Sinta Ratna Dewi, S.Farm., M.Si yang telah mendukung dan membimbing kami dalam pelaksanaan kegiatan. Tidak lupa juga ucapan terimakasih kepada Ibu Khotijah selaku Ketua Kelompok Wanita Tani yang telah memberikan izin dan bantuan fasilitas dalam pelaksanaan kegiatan ini sehingga dapat berjalan dengan baik dan lancar.

REFERENSI

- Andriani, L., et al. (2022). Edukasi Kesehatan dan Pengolahan Tanaman Herbal pada Masyarakat Desa Mekar Jaya Kabupaten Muaro Jambi. *Pengabdian Masyarakat Cendekia*, 1(2), 51-54.
- Bulfiah, S. N. F. (2021). Manfaat Jahe Merah dalam Menurunkan Kadar Kolesterol Darah. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(1), 81–88.
- Harismah, K., & Chusniatun. (2016). Pemanfaatan Daun Salam (*Eugenia polyantha*) sebagai Obat Herbal dan Rempah Penyedap Makanan. *Warta Lpm*, 19 (2), 110-118.
- Karwiti, W., et al. (2022). Deteksi Dini dan Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Kolesterol di Wilayah Kerja Puskesmas Depati VII Kabupaten Kerinci. *Jurnal Abdikemas*, 4(2), 82–88.
- Krisnawan, A. H., Indriani., & Setiawan, V. (2022). Peningkatan Pemahaman Kelompok PKK Tentang Diversifikasi Produk Pangan Fungsional Berbahan Jahe. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 6(5), 4186-4194.
- Levita, J., et al. (2020). Pemeriksaan Kesehatan dan Penyuluhan Pemanfaatan Jahe Merah sebagai Tanaman Berkhasiat Antiradang bagi Kader Pkk di Desa Cikidang Kecamatan Lembang. *Jurnal Aplikasi Ipteks untuk Masyarakat*, 9(2), 65-69.
- Mahmudah, S. (2018). Pengaruh Pemberian Ekstrak Jahe Merah (*Zingiber officinale var rubrum*) terhadap Kadar Kolesterol Total pada Wanita Masa Klimakterium Menopause. *Jurnal Kesehatan Karya Husada*, 6(1), 36–49.
- Meirista, I., et al. (2020). Pemanfaatan Bahan Herbal dalam Upaya Pengendalian Hipertensi Melalui Penyuluhan dan Pembuatan Produk Teh Daun Salam. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 4(2), 300-307.
- Sakaganta, A. R. I., & Sukohar, A. (2021). Daun Salam (*Syzygium Polyanthum*) sebagai Penurun Kadar Kolesterol dalam Darah. *Medula*, 10(4), 618–622.
- Sari, D., & Nasuha, A. (2021). Kandungan Zat Gizi, Fitokimia dan Aktivitas Farmakologis pada Jahe (*Zingiber officinale Rosc.*). *Tropical Bioscience: Journal of Biological Science*, 1(2), 11-18.
- Subandrate., Sulilawati, & Safyudin. (2019). Pendampingan Usaha Pencegahan dan Penanganan Hiperkolesterolemia pada Pelajar. *Jurnal Arsip Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 1-7.
- Swastini, I. G. A. A. P. (2021). Gambaran Kolesterol Total pada Lansia di Puskesmas I Denpasar Selatan. *Meditory : The Journal of Medical Laboratory*, 9(2), 68–77.

- Undang-Undang Republik Indonesia. (2003). Sistem Pendidikan Nasional. Presiden Republik Indonesia: Nomor 20 Tahun 2003.
- Widiyono, W., Aryani, A., & Herawati, V. D. (2021). Pemberian Air Rebusan Daun Salam (*Syzygium polyanthum*) dapat Menurunkan Kadar Kolesterol pada Lansia dengan Hiperkolesterolemia. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 15(1), 39–47.
- Yensasnidar, Y., & Marlinda, M. (2018). Efektivitas Pemberian Ekstrak Daun Salam (*Eugenia Polianta*) Dibandingkan Obat Statin dalam Penurunan Kadar Kolesterol Total pada Penderita Hiperkolesterol Diwilayah Kerja Uptd Puskesmas Kerinci Kanan. *Jurnal Kesehatan Perintis (Perintis's Health Journal)*, 5(1), 1–8.