

**KEGIATAN PENGHIJAUAN DAN MANFAAT TANAMAN BAGI KESEHATAN
KHUSUSNYA PENYAKIT DM DI WILAYAH RW 06 KELURAHAN SUDIMARA BARAT
KECAMATAN CILEDUG KOTA TANGERANG**

Nuraini^{1*}, Endah Wahyuningsih², Abdullah Hasan³

¹Prodi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Tangerang

²Prodi PAUD, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Tangerang

³Prodi S1 Manajemen, Fakultas Ekonomi, Universitas Muhammadiyah Tangerang

Email Korespondensi: anney.passolong@gmail.com

Disubmit: 23 Agustus 2024

Diterima: 11 Oktober 2024

Diterbitkan: 01 November 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i11.17182>

ABSTRAK

Penghijauan seperti namanya memiliki arti kegiatan atau aktivitas yang dilakukan sebagai bentuk pemulihan, pemeliharaan serta peningkatan kembali dalam kondisi lahan supaya bisa memberikan manfaat secara optimal dan sesuai dengan fungsinya. Peningkatan kondisi lahan tersebut bisa dilakukan salah satunya dengan menanam pohon atau tanaman. Penghijauan bisa menggunakan tanaman hias dan juga bisa menggunakan Tanaman Obat Rumah Tangga (TOGA), karena manfaat dari TOGA bagi kesehatan banyak sekali, salah satunya adalah penyakit Gula Dara, karna penyakit ini sangat erat dengan pola hidup masyarakat, sehingga perlu juga masyarakat mengetahui pengobatan nonfarmakologi atau komplementer menggunakan tanaman obat keluarga, namun untuk melestarikan tanaman maka dibutuhkan pupuk, salah satu pupuk yang murah dan ramah lingkungan adalah menggunakan hasil limbah rumah tangga. Tujuan dari kegiatan ini adalah masyarakat dapat melestarikan lingkungan dengan melakukan penghijauan dan memahami manfaat dari tanaman yang di tanam bagi kesehatan dan juga untuk penderita diabetes mellitus dapat memanfaatkan TOGA sebagai Obat alternatif dan penurunan kadar glukosa dalam darah. Metode kegiatan dilakukan secara bertahap dimulai dari memberikan penjelasan terkait penghijauan, kemudian dilanjutkan dengan penjelasan Pupuk Organik Cair dan selanjutnya memberikan sosialisasi manfaat dari tanaman Toga khususnya tanaman pucuk merah bagi kesehatan untuk penderita Diabetes Mellitus. Hasil dari kegiatan penghijauan dan manfaat tanaman bagi kesehatan khususnya penyakit DM di wilayah RW 06 Kelurahan Sudimara Barat Kecamatan Ciledug Kota Tangerang. Dilihat dari rata-rata nilai masing-masing kegiatan memiliki peningkatan dari sebelum dilakukan kegiatan dan setelah dilakukan kegiatan. Artinya pemahaman terkait kegiatan penghijauan dan manfaat tanaman bagi kesehatan khususnya penyakit DM di wilayah RW 06 Kelurahan Sudimara Barat Kecamatan Ciledug Kota Tangerang mengalami peningkatan yang signifikan.

Kata Kunci: Penghijauan, Pupuk Organik Cair, Manfaat Pucuk Merah, Kesehatan, Diabetes Militus

ABSTRACT

Reforestation, as the name suggests, means activities or activities carried out as a form of restoration, maintenance and improvement in the condition of the land so that it can provide optimal benefits and in accordance with its function. One way to improve the condition of the land is by planting trees or plants. Reforestation can use ornamental plants and you can also use Household Medicinal Plants (TOGA), because the benefits of TOGA for health are many, one of which is Dara Sugar disease, because this disease is very closely related to people's lifestyles, so people also need to know about non-pharmacological treatments. or complementary using family medicinal plants, but to preserve plants, fertilizer is needed, one of the fertilizers that is cheap and environmentally friendly is using household waste. The aim of this activity is that the community can preserve the environment by reforesting and understanding the benefits of the plants planted for health and also for diabetes mellitus sufferers they can use the TOGA plant as an alternative medicine and reduce blood glucose levels. The activity method was carried out in stages starting from providing an explanation regarding reforestation, then continuing with an explanation of Liquid Organic Fertilizer and then socializing the benefits of the Toga plant, especially the red top plant for health for Diabetes Mellitus sufferers. Results from reforestation activities and the benefits of plants for health, especially DM disease in the RW 06 area, West Sudimara Village, Ciledug District, Tangerang City. Judging from the average value of each activity, there has been an increase from before the activity was carried out and after the activity was carried out. This means that understanding regarding reforestation activities and the benefits of plants for health, especially diabetes mellitus in the RW 06 area, West Sudimara Village, Ciledug District, Tangerang City has increased significantly.

Keywords: *Greening, Liquid Organic Fertilizer, Benefits of Red Shoots, Health, Diabetes Mellitus*

1. PENDAHULUAN

Penghijauan seperti namanya memiliki arti kegiatan atau aktivitas yang dilakukan sebagai bentuk pemulihan, pemeliharaan serta peningkatan kembali dalam kondisi lahan supaya bisa memberikan manfaat secara optimal dan sesuai dengan fungsinya (Iqbal, 2022). Peningkatan kondisi lahan tersebut bisa dilakukan salah satunya dengan menanam pohon atau tanaman. Penghijauan bisa menggunakan tanaman hias dan juga bisa menggunakan Tanaman Obat Rumah Tangga (TOGA), karna manfaat dari TOGA bagi kesehatan banyak sekali, salah satunya adalah penyakit Gula Darah, karna penyakit ini sangat erat dengan pola hidup masyarakat, sehingga perlu juga masyarakat mengetahui pengobatan nonfarmakologi atau komplementer menggunakan tanaman obat keluarga (Raising at. al, 2022).

Penghijauan sudah jarang sekali kita lihat, apalagi di kota-kota besar. Hampir sebagian besar lahan telah beralih fungsi menjadi bangunan-bangunan yang menjulang tinggi seperti halnya Kota Tangerang di daerah perkotaan kita akan jarang menjumpai tanah lapang dengan pohon-pohon yang tinggi.

Pemerintah Kota Tangerang juga terus berupaya mewujudkan lingkungan yang bersih, sehat dan nyaman, diantaranya terus menggalakan penanaman pohon. Kegiatan penghijauan di wilayah perkotaan, dapat dilakukan di pinggir jalan, taman kota, di tanah lapang atau ruang terbuka hijau baik milik publik maupun milik privat (KLKH, 2023).

Penghijauan tidak harus dilakukan dengan menanam pohon namun juga dapat dilakukan dengan menanam tanaman hias di teras rumah karena juga mempunyai dampak yang sama baik untuk kesehatan maupun untuk lingkungan sekitar, salah satu tanaman hias juga bermanfaat banyak bagi kesehatan adalah pucuk merah.

Beberapa penelitian ilmiah juga menunjukkan bahwa manfaat pucuk merah memiliki kandungan senyawa kimia yang bermanfaat bagi kesehatan, seperti antioksidan dan antikanker, senyawa tersebut diyakini dapat membantu melindungi tubuh dari kerusakan sel yang disebabkan oleh radikal bebas serta membantu menghambat pertumbuhan sel kanker (Simodra, 2023).

Penelitian untuk membuktikan khasiat pucuk merah terhadap penurunan kadar glukosa darah adalah penelitian yang dilakukan oleh Syari, yang menyatakan bahwa ada efek yang signifikan antara ekstrak daun pucuk merah terhadap kadar glukosa darah, dibuktikan dengan hasil statistik nilai $p \text{ value} = 0,000 < \alpha 0,05$ (Syari, 2022).

Dalam melestarikan tanaman perlu dilakukan perawatan tanaman untuk menjaga dan merawat tanaman menjadi subur, dalam hal ini juga perlu di terapkan pada tanaman hias yang mempunyai banyak manfaat dan merupakan bagian dari Tanaman Obat Rumah tangga yaitu pucuk merah. Pucuk merah agar bisa menjadi besar dan kokoh maka perlu diberikan perawatan khusus seperti pemberian Pupuk Organik (POC).

Diketahui bahwa POC mempunyai dampak baik untuk tanaman dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Harjo. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, maka dapat disimpulkan bahwa perlakuan dengan konsentrasi 0,75 liter POC/15 liter air memberikan pengaruh terbaik pada rata-rata tinggi tanaman, jumlah daun, dan panjang umbi, sedangkan pada perlakuan dengan konsentrasi 1 liter POC/15 liter air memberikan pengaruh terbaik pada rata-rata berat umbi dan diameter umbi tanaman wortel (Harjo., at.al, 2021).

Mahasiswa KKN Universitas Muhammadiyah Tangerang juga melakukan kegiatan sosialisasi pembuatan POC. POC ini dapat dibuat dari limbah rumah tangga, seperti air cucian beras, sisa sayuran, cangkang telur dan masih banyak lagi yang lainnya. POC yang dibuat dari limbah rumah tangga lebih ramah lingkungan karena dapat mengurangi sampah.

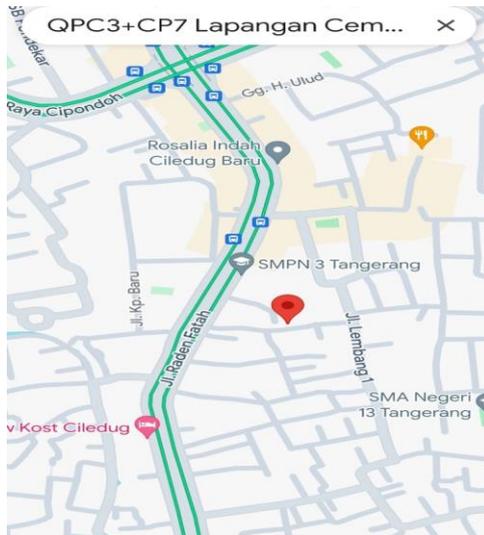
Kegiatan sosialisasi ini sangat penting sehingga masuk dalam Program kerja Mahasiswa KKN, Mahasiswa KKN beserta Dosen Pendamping lapangannya (DPL) Universitas Muhammadiyah Tangerang. Dengan kegiatan ini diharapkan masyarakat mampu memahami arti penghijauan dan memahami manfaat dari tanaman.

Tujuan umum dari kegiatan ini yaitu untuk meningkatkan pemahaman masyarakat terkait penghijauan dan manfaat tanaman bagi kesehatan khususnya penyakit DM di wilayah RW 06 Kelurahan Sudimara Barat Kecamatan Ciledug Kota Tangerang, dan tujuan khusus dari kegiatan ini yaitu menunjukkan perubahan pemahaman dari sebelum diberikan kegiatan sosialisasi dan setelah diberikan sosialisasi penghijauan, manfaat TOGA daun Pucuk Merah untuk penderita DM, cara merawat dan membuat pupuk POC.

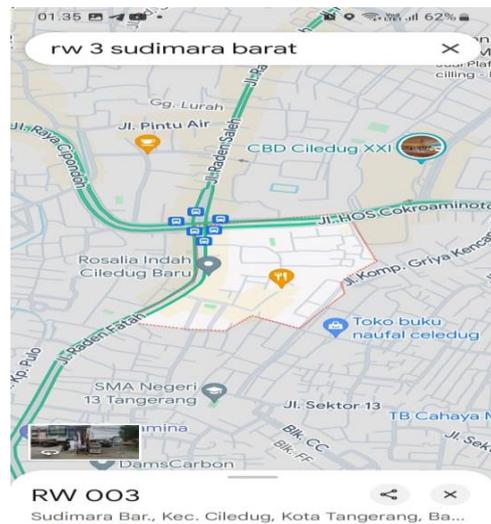
2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

RW 06 Kelurahan Sudimara Barat Kecamatan Ciledug Kota Tangerang merupakan salah satu wilayah yang mempunyai kawasan yang cukup untuk melakukan kegiatan Penghijauan, karena baik untuk lingkungan dan juga baik untuk kesehatan. Kecamatan Ciledug merupakan jumlah terbanyak ke tujuh (7.424 Jiwa) penderita diabetes militus sekota tanggerang pada tahun 2023, (Organisasi Dinas Kesehatan, 2024).

Berdasarkan uraian diatas, maka kegiatan ini perlu dilakukan dan untuk itu perlu di rumuskan pertanyaan mengenai “Bagaimana pemahaman masyarakat terkait penghijauan dan manfaat tanaman bagi kesehatan khususnya penyakit DM di wilayah RW 06 Kelurahan Sudimara Barat Kecamatan Ciledug Kota Tangerang?”



Gambar 1. Lokasi Kegiatan Sosialisasi berlokasi di RT 02 RW 03 Kelurahan Sudimara Barat Kota Tangerang



Gambar 2. Lokasi RW 03 Kelurahan Sudimara Barat Kecamatan Ciledug Kota Tangerang

3. KAJIAN PUSTAKA

a. Penghijauan

1) Pengertian

Penghijauan adalah salah satu kegiatan penting yang harus dilaksanakan secara konseptual dalam menangani krisis lingkungan, dalam arti luas kegiatan ini mencakup segala daya untuk memulihkan, memelihara, dan meningkatkan kondisi lahan agar dapat berproduksi dan berfungsi secara optimal, baik sebagai pengatur tata air atau pelindung lingkungan (Kelvin, 2008).

2) Bentuk Penghijauan

- Membuat kampanye alam dan ikut berdonasi dilingkungan hutan
- Menanam tanaman di pot
- Membuat tanaman
- Membuat tanaman vertikal untuk Rumah
- Menanam Pohon Pelindung

3) Dampak Buruk Kurangnya Penghijauan

Penghijauan sangat penting untuk dilakukan, karena kegiatan ini mendukung upaya menjaga kelestarian lingkungan dan menjaga keseimbangan ekosistem dan ada banyak dampak buruk yang di timbulkan jika terjadi kurangnya penghijauan diantaranya adalah;

- a) Pastinya kualitas udara menjadi buruk, karena kita ketahui bahwa tanaman memiliki peran penting dalam menjaga kualitas udara dengan menyerap karbon dioksida (CO₂) dan menghasilkan oksigen melalui fotosintesis.
- b) Terjadi banjir dan erosi tanah, terutama pohon-pohon dan akar-akarnya yang berperan penting dalam menyerap air hujan dan lain sebagainya.
- c) Hilangnya keanekaragaman hayati yang berarti hilangnya habitat bagi spesies tumbuhan dan hewan.
- d) Mengganggu kesehatan mental karena tanaman hijau pastinya dapat memberikan dampak positif pada kesehatan mental dan kesejahteraan manusia, namun karena kurangnya penghijauan maka secara langsung mengurangi akses masyarakat untuk berinteraksi dengan alam dan hilanglah sumber kebugaran fisik dan mental. (Mountrash Avatar Indonesia, 2023).

4) Manfaat Penghijauan

Penghijauan memiliki dampak yang luar biasa, dampak yang bisa kita peroleh dari penghijauan adalah:

- a) Mencegah terjadinya banjir karena kita ketahui akar pohon dapat menyerap air dan menyimpannya di dalam tanah.
- b) Menjaga kualitas air karena air dikunci oleh akar pohon dan pohon terasa lebih segar dan terlihat lebih jernih dari pada air tanah biasa.
- c) Mengurangi polusi udara, karena pohon dalam proses fotosintesisnya memerlukan bahan baku karbon dioksida (CO₂) yang merupakan gas pencemaran udara.
- d) Mengurangi dampak hujan asam.
- e) Mencegah perubahan iklim.
- f) Melindungi satwa.
- g) Alternatif sarana belajar.
- h) Tempat wisata.
- i) Menjaga kelestarian hutan hujan tropis.
- j) Sarana terapi kesehatan.
- k) Mengurangi debu di udara sehingga mencegah masalah pernapasan.
- l) Meredakan stres dan
- m) Dapat meningkatkan produktivitas, (Orami, 2023).

Penghijauan dapat dilakukan dengan mudah, yaitu bisa dengan cara menanam pohon di pot atau juga bisa menggunakan tanaman hias atau bahkan Tanaman Obat Keluarga (TOGA). Kita ketahui manfaat dari TOGA sangat banyak khususnya untuk kesehatan, dan manfaatnya disesuaikan dengan jenis tanaman yang di tanam. Mahasiswa KKN Universitas Muhammadiyah Tangerang yang berlokasi di Kelurahan sudimara barat mengusungkan Program kerjanya untuk memberikan dan memperkenalkan jenis tanaman yang bermanfaat banyak bagi kesehatan, karena tanaman bukan hanya untuk memanjakan mata, dan sebagainya namun juga merupakan salah satu yang dapat menjadi obat

atau menjaga manusia agar tetap sehat. Salah satu jenis tanaman yang diusungkan oleh KKN Universitas Muhammadiyah tanggerang kelurahan sudimara barat kecamatan Ciledug kota tangerang adalah Pucuk Merah yang mana sangat bermanfaat untuk penderita DM (Diabetes Millitus).

b. Penyakit Diabetes Mellitus (DM)

1) Pengertian

Diabetes mellitus merupakan satu kelompok penyakit metabolik dengan karakteristik hiperglikemia yang terjadi karena kelainan sekresi insulin, kerja insulin atau kedua-duanya. Kriteria diagnosa diabetes mellitus yaitu kadar glukosa darah sewaktu ≥ 200 mg/dl dengan keluhan klasik, kadar glukosa darah puasa ≥ 126 mg/dl, kadar glukosa darah ≥ 200 mg/dl di 2 jam setelah tes toleransi oral (TTGO) dengan beban glukosa 75 gram, (Perkeni, 2021).

2) Etiologi

Diabetes mellitus terjadi karena organ pankreas tidak mampu memproduksi hormon insulin sesuai dengan kebutuhan tubuh, (American Diabetes Association, 2021).

3) Klasifikasi DM

a) Diabetes mellitus tipe I

Diabetes mellitus tipe I ini adalah jenis penyakit DM yang tergantung insulin yang disebabkan oleh kerusakan sel beta pankreas sehingga tubuh tidak lagi memproduksi insulin untuk mengontrol kadar gula darah di dalam tubuh

b) Diabetes mellitus tipe II

Diabetes mellitus tipe II ini merupakan jenis penyakit DM yang tidak tergantung dengan insulin, pada penderita DM tipe II ini, terjadi gangguan metabolisme dan penurunan fungsi hormon insulin dalam mengontrol kadar gula darah didalam tubuh. (American Diabetes Association, 2021).

4) Faktor Resiko

a) Diabetes mellitus tipe I

Faktor Resiko penyebab terjadinya DM tipe I adalah; faktor imunologi yang mengakibatkan terjadi respon yang agresif, yang menganggap seolah-olah sel di jaringan pulau langerhans dan insulin endogen adalah jaringan asing.

b) Diabetes mellitus tipe II

Faktor resiko pada DM tipe ini adalah; Usia karna usia 65 tahun keatas cenderung bisa terjadi resistensi insulin, obesitas karna kelebihan konsumsi karbohidrat, riwayat keluarga seperti DM gestasional dan DM terjadi karna penyakit lain. (American Diabetes Association, 2021).

5) Manifestasi Klinik

Manifestasi Klinik atau gejala yang dialami oleh penderita Diabetes Mellitus adalah; meningkatnya buang air kecil (poliuri), rasa haus berlebihan (polidipsi), sering lapar (polipagia), penurunan berat badan, masalah pada kulit, penyembuhan luka lama, infeksi jamur, iritasi genitalia, pandangan kabur dan kesemutan atau mati rasa (Kemenkes RI, 2019).

6) Komplikasi

Komplikasi yang terjadi pada penderita Diabetes Mellitus adalah; Penyakit jantung (penimbunan sobitol dalam intima vaskuler,

hiperlipoproteinemia dan kelainan pembuluh darah), Gagal ginjal, Retinopati, Stroke, Impotensi, Luka ganggren (Mustika, 2019).

7) Terapi dan Pengobatan

a) Terapi

Terapi untuk penyakit DM dapat dilakukan dengan dua cara yaitu terapi non farmakologi seperti (1) diet pola makan seperti mengatur jumlah makan dengan komposisi yang seimbang jumlah karbohidrat, protein dan lemak di sesuaikan dengan kecukupan gizi (Kemenkes RI, 2019). (2) Olah raga dapat menyebabkan seinsitivitas insulin menjadi meningkat sehingga dalam jangka pendek dapat mengurangi jumlah lemak dalam tubuh sedangkan jangka waktu panjang dapat menurunkan kadar glukosa darah. (Mahdia at al., 2018). (3) Edukasi, mendidik pasien bertujuan agar pasien dapat mengontrol kadar gula darahnya, (Putra dan Berawi, 2015). Terapi farmakologi menggunakan obat antidiabetik baik oral maupun suntikan yang diberikan bersamaan dengan diet pola makan, (Kemenkes RI, 2019).

b) Pengobatan

Pengobatan pada pasien DM memerlukan terapi dalam jangka waktu yang panjang sehingga menyebabkan resiko terjadinya efek samping obat (Joddy et al., 2017). Penggunaan obat antidiabetes dapat menimbulkan efek samping potensial. Efek samping tersebut dapat dikurangi dengan alternatif pengobatan salah satunya dengan pemanfaatan obat tradisional dari bahan alam yang memiliki efek samping yang rebih rendah (Simanjuntak, 2018). Tanaman pucuk merah hanya dikenal sebagai tanaman hias saja, sehingga pemanfaatannya sebagai pengobatan tradisional masih terbatas (Sunarti, 2021).

c. Tanaman Pucuk Merah

1) Pengertian

Pucuk Merah dikenal juga sebagai *Syzygium Myrtifolium* atau dalam bahasa lokal sebagai daun pucuk merah, pucuk merah adalah tanaman yang sering digunakan sebagai tanaman hias. Selain mempunyai manfaat estetika, pucuk merah juga memiliki sejumlah manfaat kesehatan sangat bermanfaat. Tanaman ini memiliki daun berbentuk lancet yang tumbuh rapat antara satu dengan yang lainnya, pada bagian atas daunnya yang memiliki warna merah. Daun-daun pada tanaman ini akan mengeluarkan warna merah menyala yang cantik saat masih muda. Namun seiring bertambahnya usianya, warna daun ini akan berubah menjadi hijau.

2) Manfaat

Pucuk merah mempunyai dua belas manfaat baik untuk kesehatan maupun yang lainnya, yaitu:

a) Mencegah pertumbuhan sel kanker, karena kandungan senyawa asam *betulinat* dan *triterpenoid* dalam ekstrak pucuk merah bisa membantu membunuh sel kanker sekaligus menghambat penyebarannya.

b) Mencegah keracunan makanan, karena pucuk merah juga mengandung senyawa *antimikroba* yang mana manfaatnya adalah dapat melindungi sistem pencernaan dari bakteri yang masuk ke makanan.

- c) Dapat mengatasi gejala *Irritable Bowel Syndrome*, pucuk merah tidak hanya dapat membunuh bakteri namun juga dapat bersifat sebagai obat untuk diare, dan juga dapat berupa *antispasmodik* yang baik dengan membantu merelaksasikan otot di dinding usus.
 - d) Dapat memperkuat imun, karena pucuk merah menandung anti oksidan yang mana manfaatnya mampu melindungi tubuh dari kerusakan oksidatif akibat penumpukan radikal bebas berlebihan.
 - e) Mampu menurunkan kadar gulah darah, pucuk merah mengandung senyawa aktif *steroid* dan *terpenoid* yang mana kandungan ini bisa saja mempengaruhi penurunan kadar glukosa dalam darah bagi penderita diabetes militus (DM).
 - f) Menurunkan kadar asam urat, seperti halnya daun salam, pucuk merah juga dapat digunakan untuk menurunkan kadar asam urat.
 - g) Menyerap karbon dioksida, tanaman pucuk merah juga memiliki kemampuan dalam menyerap karbon dioksida, dengan demikian akan merasa udara akan terasa lebih segar dan bersih.
 - h) Mencegah longsor di perbukitan, karenan tanaman ini bisa tumbuh menjadi besar dan juga memiliki struktur akar tunggang yang kuat sehingga mampu menghujam tanah dengan kokoh untuk menopang batang pohon yang besar.
 - i) Bisa menyimpan cadangan air saat kemarau, karna akar dan pohonnya bisa tumbuh besar sehingga tanaman pucuk merah ini mampu menyerap air hujan dan menjadikannya sebagai cadangan air untuk musim kemarau.
 - j) Mengharumkan ruangan, dikarenakan mengandung minyak *atsiri* yang mana memiliki aroma khas didalamnya.
 - k) Pewarna makanan alami, pucuk merah mampu memberikan pewarna orange merah pada makanan pada saat pucuk merah direbus dan airnya berubah warna.
 - l) Sebagai pagar tanaman hidup, jika merawat tanaman pucuk merah dengan benar makan pucuk merah mampu tumbuh menjadi tinggi dan besar hingga mencapai tujuh meter dengan diameter 30 cm, sehingga dapat digunakan sebagai pagar.
- (Orami, 2023).

d. Pupuk Organik Cair (POC)

1) Pengertian

Pupuk organik cair merupakan larutan yang berisi berbagai zat yang dibutuhkan untuk pertumbuhan tanaman. Pupuk organik cair dapat berasal dari sisa limbah dapur, limbah kotoran, dan limbah sampah dedaunan. Pupuk organik cair mengandung unsur hara, fosfor, nitrogen, dan kalium yang dibutuhkan oleh tanaman serta dapat memperbaiki unsur hara dalam tanah (Marlina, 2016).

2) Manfaat

- a) Meningkatkan kesuburan tanah
 - b) Menyediakan nutrisi yang seimbang
 - c) Meningkatkan kualitas hasil panen
 - d) Mengurangi ketergantungan pada pupuk kimia
 - e) Meningkatkan kesehatan tanah dan ekosistem
 - f) Mendukung pertanian berkelanjutan
- (Marlina, 2016).

3) Cara Membuat Pupuk Organik Cair (POC)

a) Alat:

- (1)Wadah plastik kedap udara kapasitas 1 liter (ukuran sesuai kebutuhan)
- (2)Timbangan digital
- (3)Pisau
- (4)Talenan
- (5)Kain kasa/saringan

b) Bahan:

- (1)500 gram sampah dapur seperti; sisa sayuran, buah-buahan, nasi basi, tulang ikan, daging busuk, cangkang telur, dll. (*Saat mengumpulkan sampah dapur, pastikan sampah dipisahkan dan dibuatkan tempat khusus agar tidak tercampur dengan sampah lainnya*).
- (2)500 ml air bersih (*Tidak direkomendasikan menggunakan air PAM. Air bisa diganti atau ditambahkan dengan air cucian beras atau air kelapa*).
- (3)3 tutup botol *molase* (tetes tebu) atau 30-50 gram gula merah/gula aren
- (4)1 tutup botol EM4 atau dekomposer yang tersedia di pasaran.
Jika sampah dapur Anda melimpah dan ingin membuat dengan skala lebih banyak, takaran bahannya bisa disesuaikan.

c) Tahapan Pembuatannya

- (1)Siapkan semua alat dan bahan
- (2)Bersihkan semua bahan organik yang akan diolah
- (3)Cacah semua bahan organik menjadi ukuran kecil kira-kira 1-2 cm, kemudian masukan ke dalam wadah (*Pencacahan bahan-bahan organik ini bertujuan untuk mempermudah penguraian bahan saat dilakukan fermentasi*).
- (4)Larutkan 500 ml air, 3 tutup botol molase/30-50 gram gula merah, dan 1 tutup botol EM4, lalu aduk hingga merata
- (5)Tambahkan larutan tersebut ke dalam wadah berisi bahan-bahan organik, lalu aduk kembali sampai tercampur rata (*Sisakan minimal 1/3 ruang udara pada wadah penyimpanan*).
- (6)Tutup rapat dan simpan wadah di tempat kering dan sejuk dengan suhu dalam rumah selama 14 hari
- (7)Buka wadah setiap hari untuk mengeluarkan gas sisa fermentasi, lalu aduk dan tutup kembali sampai rapat
- (8)Setelah 14 hari, pisahkan cairan pupuk dan ampasnya. Proses ini bisa dilakukan dengan penyaringan menggunakan kain kasa atau saringan.

4) Cara Aplikasi Pupuk Organik Cair (POC)

Bagian yang cair dapat digunakan sebagai POC dan bagian ampas dapat digunakan sebagai pupuk organik padat (campurkan pada media tanam). Untuk aplikasi pada tanaman, POC bisa langsung dimanfaatkan dengan cara penyiraman atau penyemprotan. Untuk aplikasi pada tanaman, perbandingan yang biasa digunakan 1:40 (1 gelas POC dicampur 40 gelas air) untuk tanaman muda dan jenis sayur-sayuran. Untuk tanaman buah atau tanaman yang sudah tua takaran bisa menggunakan perbandingan 1:20.

Komposisi ini bisa berubah-ubah sesuai lokasi dan jenis pupuk yang dibuat, jangan takut untuk melakukan percobaan untuk mendapatkan komposisi terbaik untuk tanaman Anda. Lakukan pemupukan setiap tiga hari sekali, atau jika ingin lebih aman Anda bisa mengaplikasikan seminggu sekali saja. Agar mendapatkan hasil yang maksimal, penyiraman baiknya dilakukan pada pagi hari antara jam 7-8 pagi, agar zat yang terkandung pada POC tersebut dapat langsung dimanfaatkan oleh tanaman dalam proses fotosintesis.

4. METODE

Kegiatan ini dilakukan di aula Posyandu RT 02 RW 03 Kelurahan Sudimara barat Kecamatan Ciledug Kota Tangerang. Peserta yang hadir dari kalangan masyarakat RT 01,02 dan 03. Jumlah keseluruhan masyarakat yang hadir dalam kegiatan sebanyak 24 Orang. Kegiatan ini diawali dengan kegiatan sosialisasi penghijauan dengan cara memberikan penyuluhan, penjelasan materi disampaikan oleh narasumber pertama dengan menggunakan metode powerpoint. Selanjutnya diberikan sosialisasi penerapan cara membuat pupuk organik cair dari limbah rumah tangga serat cara mengaplikasikan ke tanaman oleh narasumber ke dua, selanjutnya kegiatan sosialisasi manfaat dari TOGA khususnya tanaman pucuk merah bagi kesehatan untuk penderita Diabetes Mellitus, ini disampaikan oleh pemateri ke tiga. Semua narasumber memberikan penyuluhan dengan menggunakan media powerpoint dan menggunakan alat peraga dalam pembuatan POC mengaplikasikan POC. Kemudian setelah selesai masing masing subjek diberikan pertanyaan kembali sebagai *feedback* untuk mengetahui apakah informasi telah diterima dengan baik. Selanjutnya di akhiri dengan Pembagian POC dan Tanaman Pucuk Merah.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan Penghijauan dan Manfaat Tanaman bagi Kesehatan Khususnya Penyakit DM di Wilayah RW 03 Kelurahan Sudimara Barat Kecamatan Ciledug Kota Tangerang. Sasaran kegiatan ini adalah seluruh masyarakat RW 06 Kelurahan Sudimara Barat Kecamatan Ciledug Kota Tangerang. Masyarakat yang hadir sebanyak 24 orang, ditambah Mahasiswa KKN UMT Sudimara Barat Berjumlah 22 Orang dan Dosen Pendamping Lapangan 1 Orang. Berikut Gambaran Pelaksanaan Kegiatannya:





Gambar 3. Masyarakat RW 03 yang menghadiri kegiatan
Gambar 5. Sosialisasi Pupuk Organik Cair dari Limbah Rumah Tangga



Gambar 4. Sosialisasi Penghijauan
Gambar 6. Sosialisasi Manfaat Tanaman Pucuk Merah Bagi Kesehatan Khususnya Pada Penderita DM



Gambar 7. Simbolis Pembagian Tanaman Pucuk Merah



Gambar 8. Simbolis Pembagian Pupuk Organik Cair (POC)



Gambar 9. Pembagian Tanaman Pucuk Merah Pada warga RW 03 Kelurahan Sudimara Barat Kecamatan Ciledug Kota Tangerang oleh KKN Universitas Muhammadiyah Tangerang

Tabel 1. Peningkatan Rata-rata Nilai Pemahaman/Pengetahuan Masyarakat Sebelum dan sesudah Sosialisasi Penghijauan

Descriptive Statistics					
	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Jumlah Pemahaman/Pengetahuan Penghijauan Sebelum	24	0	4	1.75	.944
Jumlah Pemahaman/Pengetahuan Penghijauan Sesudah	24	2	5	3.17	.816
Valid N (listwise)	24				

Dari tabel 1. diatas dari 24 orang yang datang mengikuti kegiatan sosialisasi Penghijauan diperoleh rata-rata nilai sebelum kegiatan sebesar 1.75 sementara nilai rata-rata setelah kegiatan sosialisasi penghijauan adalah 3.17, artinya ada peningkatan pemahaman penghijauan dari sebelum dilakukan sosialisasi dan setelah dilakukan sosialisasi penghijauan pada masyarakat RW 06 Kelurahan Sudimara Barat kecamatan Ciledug kota Tangerang.

Tabel 2. Peningkatan Rata-rata Nilai Pemahaman/Pengetahuan Masyarakat Sebelum dan sesudah Sosialisasi Pupuk Organik Cair

Descriptive Statistics					
	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Jumlah Pemahaman/Pengetahuan POC Sebelum	24	1	4	2.25	.989
Jumlah Pemahaman/Pengetahuan POC Setelah	24	1	5	3.63	.924
Valid N (listwise)	24				

Dari tabel 2. diatas dari 24 orang yang datang mengikuti kegiatan sosialisasi Pupuk Organik Cair dari Limbah Rumah Tangga diperoleh rata-rata nilai sebelum kegiatan sebesar 2.25 sementara nilai rata-rata setelah kegiatan sosialisasi penghijauan adalah 3.63, artinya ada peningkatan pemahaman terkait sosialisasi Pupuk Organik Cair dari limbah rumah tangga dari sebelum dilakukan sosialisasi dan setelah dilakukan sosialisasi Pupuk Organik Cair (POC) pada masyarakat RW 06 Kelurahan Sudimara Barat kecamatan Ciledug kota Tangerang.

Tabel 3. Peningkatan Rata-rata Nilai Pemahaman Masyarakat Sebelum dan Sesudah Sosialisasi Manfaat Tanaman Pucuk Merah Bagi Kesehatan Khususnya Penyakit DM

Descriptive Statistics					
	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Jumlah Pemahaman Manfaat Tanaman bagi Kesehatan Khusus Penyakit DM Sebelum	24	0	3	1.50	.659
Jumlah Pemahaman Manfaat Tanaman bagi Kesehatan Khusus Penyakit DM Setelah	24	2	5	3.33	.637
Valid N (listwise)	24				

Dari tabel 3. diatas dari 24 orang yang datang mengikuti kegiatan sosialisasi Manfaat Tanaman bagi Kesehatan Khusus Penyakit DM diperoleh rata-rata nilai sebelum kegiatan sebesar 1.50 sementara nilai rata-rata setelah kegiatan manfaat tanaman bagi Kesehatan khusus penyakit DM adalah 3.33, artinya ada peningkatan pemahaman terkait sosialisasi Manfaat Tanaman bagi Kesehatan Khusus Penyakit DM dari sebelum dilakukan sosialisasi dan setelah dilakukan sosialisasi Manfaat Tanaman bagi Kesehatan Khusus Penyakit DM pada masyarakat RW 06 Kelurahan Sudimara Barat kecamatan Ciledug kota Tangerang.

b. Pembahasan

Setelah dilakukan Kegiatan Penghijauan Dan Manfaat Tanaman Bagi Kesehatan Khususnya Penyakit DM di Wilayah RW 06 Kelurahan Sudimara Barat Kecamatan Ciledug Kota Tangerang. Dilihat dari rata-rata nilai masing masing kegiatan yaitu pertama Sosialisasi penghijauan sebelum sosialisasi dengan nilai rata-rata 1.75 dan setelah sosialisasi dengan nilai rata-rata 3.17, selanjutnya nilai rata rata sosialisasi POC dengan nilai rata rata sebelum sosialisasi 2.25 dan setelah sosialisasi terjadi peningkatan nilai rata-rata menjadi 3.63, dan sosilaisi terkait pemahaman manfaat tanaman bagi kesehatan khususnya penyakit DM juga mengalami peningkatan nilai rata rata yaitu sebelum diberikan sosialisasi 1.50 dan setelah diberikan sosialisai nilai rata-rata nya menjadi 3.33. dengan demikian maka dapat di simpulkan bahwa semua kegiatan terjadi peningkatan nilai rata-rata dari sebelum dilakukan kegiatan dan setelah dilakukan kegiatan. Artinya pemahaman terkait Kegiatan Penghijauan Dan Manfaat Tanaman Bagi Kesehatan Khususnya Penyakit DM di Wilayah RW 06 Kelurahan Sudimara Barat Kecamatan Ciledug Kota Tangerang mengalami peningkatan yang signifikan.

Hasil penelitian ini didukung oleh teori Putra dan Berawin yang menyatakan bahwa dengan edukasi maka kita dapat meningkatkan pengetahuan seseorang, dan hal ini erat kaitannya dengan peningkatan pemahaman masyarakat terutama bagaimana memanfaatkan lingkungan untuk memperoleh kesehatan seperti salah satunya adalah pengontrolan kadar glukosa darah dengan menggunakan TOGA daun pucuk merah,

(Putra dan Berawi, 2015). Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Syari juga sudah membuktikan bahwa ekstrak daun pucuk merah mempunyai hubungan yang signifikan dalam penurunan kadar glukosa darah pada penderita DM dengan hasil statistik $p \text{ value} = 0,000 < \alpha 0,05$ (Syari, 2022).

Penghijauan memiliki dampak yang luar biasa, dampak yang bisa kita peroleh dari penghijauan bukan hanya memanjakan mata namun juga dampak positif bagi kesehatan, (Orami, 2023). Untuk melakukan penghijauan maka kita memerlukan POC agar tanaman yang kita tanam tumbuh sehat dan subur. POC ini merupakan pupuk yang ramah lingkungan dan juga murah serta kaya manfaat untuk tanaman. Seperti halnya teori dari marina yang menyatakan bahwa POC yaitu Pupuk organik cair merupakan larutan yang berisi berbagai zat yang dibutuhkan untuk pertumbuhan tanaman. Pupuk organik cair dapat berasal dari sisa limbah dapur, limbah kotoran, dan limbah sampah dedaunan. Pupuk organik cair mengandung unsur hara, fosfor, nitrogen, dan kalium yang dibutuhkan oleh tanaman serta dapat memperbaiki unsur hara dalam tanah (Marlina, 2016).

Mengingat penting manfaat dari kegiatan penghijauan dan mudahnya cara melakukannya yaitu bisa dengan cara menanam pohon di pot. Atau juga bisa menggunakan tanaman hias atau bahkan Tanaman Obat Keluarga (TOGA). Kita ketahui manfaat dari TOGA sangat banyak khususnya untuk kesehatan, dan manfaatnya disesuaikan dengan jenis tanaman yang di tanam. Dalam prosesnya-pun memang perlu usaha dan beberapa nutrisi untuk menutrisi tanaman. Salah satu pilihan Mahasiswa KKN UMT Sudimara barat yaitu mensosialisasikan Pupuk Organik cair.

Tanaman pucuk merah memiliki banyak manfaat bagi kesehatan dan lingkungan, sehingga informasi yang disampaikan merupakan topik dan sasaran yang tepat untuk di sosialisasikan, salah satu manfaat yang sangat berguna bagi masyarakat adalah yang berhubungan dengan penderita diabetes melitus yang masih tinggi di kecamatan ciledug. Sesuai dengan teori dan beberapa penelitian sudah membuktikan khasiat dari pucuk merah untuk menurunkan kadar glukosa dalam darah.

Dalam kegiatan ini sebelumnya banyak mengalami hambatan, pertama dalam mengumpulkan warga, karna warga harus digerakkan oleh Ibu-ibu RW, RT dan ibu-ibu kader. Namun dengan pendekatan yang dilakukan terus menerus dan bersahabat dengan pihak terkait. Sehingga hambatan tersebut dapat diatasi.

6. KESIMPULAN

Dari hasil Kegiatan Penghijauan Dan Manfaat Tanaman Bagi Kesehatan Khususnya Penyakit DM di Wilayah RW 06 Kelurahan Sudimara Barat Kecamatan Ciledug Kota Tangerang. Dilihat dari rata-rata nilai masing masing kegiatan memiliki peningkatan dari sebelum dilakukan kegiatan dan setelah dilakukan kegiatan. Artinya pemahaman terkait Kegiatan Penghijauan Dan Manfaat Tanaman Bagi Kesehatan Khususnya Penyakit DM di Wilayah RW 06 Kelurahan Sudimara Barat Kecamatan Ciledug Kota Tangerang mengalami peningkatan yang signifikan.

Dalam proses penelitian banyak yang menjadi kendala bagi peneliti salah satunya adalah waktu dan variasi jenis TOGA, karna kita ketahui masih banyak sekali TOGA yang bermanfaat bagi kesehatan khususnya penyakit DM, saran untuk peneliti dalam melakukan pengabdian masyarakat selanjutnya

agar dapat menyajikan dan mensosialisasikan lebih banyak lagi jenis TOGA sehingga masyarakat memahami cara mencegah dan menurunkan kadar Glukosa dalam darah Pada Penderita DM.

7. DAFTAR PUSTAKA

- American Diabetes Association., (2021). Introduction: Standards of Medical Care in Diabetes–2022. *Diabetes Care*, 45(Supplement_1), pp. S1-S2. Available at: <https://doi.org/10.2337/dc22-Sint>.
- Harjo. Muh. Sopyan., At. Al., (2021). Pengaruh Pemberian Pupuk Organik Cair (POC) Terhadap Pertumbuhan dan Produksi Tanaman Wortel. *Jurnal Agrotekmas*
- Iqbal Muhammad., (2022). Penghijauan Adalah: Pengertian, Manfaat, dan Contoh Kegiatan. *Hutanpedia. Lindungi Hutan*.
- Joddy, R., Putra, S., Achmad, A., & P, H. R. (2017). Kejadian Efek Samping Potensial Terapi Obat Anti Diabetes Pasien Diabetes Melitus Berdasarkan Algoritma Naranjo Potential Side Effects of Anti-Diabetic Drug Therapy In Diabetes Mellitus Patients Based On Naranjo Algorithm. *Pharmaceutical Journal Of Indonesia*.
- Kementerian Kesehatan RI., (2019), Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019, Jakarta, Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Lingkungan Hidup dan Kehutanan Republik Indonesia (KLHK)., (2023). Lakukan Aksi Penghijauan Di Kota Tangerang Untuk Perbaikan Lingkungan. Jakarta. Kementerian LHK. Diakses pada 22 Agustus 2024 di : <https://www.menlhk.go.id/news/klhk-lakukan-aksi-penghijauan-di-kota-tangerang-untuk-perbaikan-lingkungan/>
- Mahdia, F. F., Susanto, H. S., & Adi, M. S., (2018). Hubungan Antara Kebiasaan Olahraga Dengan Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 (Studi Di Puskesmas Rowosari Kota Semarang Tahun 2018). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 6(5), 267-276.
- Mustika, I. W. (2019). Buku Pedoman Model Asuhan Keperawatan Lansia Bali Elderly Care (BEC). *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9),1689-1699.
- Mountrash Avatar Indonesia., (2023). Dampak Kurangnya Penghijauan di Kota. Mountrash. diakses pada 22 Agustus 2024 di : <https://news.mountrash.com/2023/05/23/dampak-kurangnya-penghijauan-di-kota/>
- Orami Article., (2023). 13 Manfaat Penghijauan Untuk Lingkungan dan Kesehatan. Artikel Seputar Parenting Kesehatan. diakses pada 22 Agustus 2024 di : <https://www.orami.co.id/magazine/manfaat-penghijauan?page=all>
- Orami Article., (2023). 12 Manfaat Pucuk Merah, Lebih dari Sekadar Tanaman Hias. rtikel Seputar Parenting Kesehatan. diakses pada 22 Agustus 2024 di : <https://www.orami.co.id/magazine/pucuk-merah?srsId=AfmBOopZibdApbuQORa3pZMfBdwN183XVke1aK1MTBb7LOIGBCz7fQPz>
- Organisasi Dinas Kesehatan., (2024). Satu Data Kota Tangerang. Tangerang. Pemerintah Kota Tangerang. diakses pada 22 Agustus 2024 di: <https://satudata.tangerangkota.go.id/dataset/aXJ5czlIUgxUlhlWVRqZUg5Wk9uUT09/jumlah-warga-negara-penderita-diabetes-mellitus-yang-mendapatkan-layanan-kesehatan>

- Perkeni. (2021). Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa di Indonesia 2021. Penerbit PB. PERKENI, Jakarta. ISBN: 978-602-53035-5-5
- Putra, I. W. A., & Berawi, K. (2015). Empat Pilar Penatalaksanaan Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. *Majority*, 4(9), 8-12
- Raising, R., Ayuwardani, N., Hermawatiningsih, O. D., Hariningsih, Y., Maritha, V., & Indrasari, T. (2023). Pengelolaan hasil tanaman obat keluarga (TOGA) *INDRA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*.
- Simanjuntak, H. A. (2018). Pemanfaatan Tumbuhan Obat Diabetes Mellitus Di Masyarakat Etnis Simalungun Kabupaten Simalungun Provinsi Sumatera Utara. *BIOLINK (Jurnal Biologi Lingkungan, Industri, Kesehatan)*.
- Simodra. Fitriani Puspa., (2023). 9 Manfaat Pucuk Merah, Tanaman Hias yang Berkhasiat untuk Kesehatan. *Liputan 6*.
- Sunarti., (2021). Daun Pucuk Merah: Inovasi dan Pengembangan Obat Herbal sebagai Terapi Antidiabetes. Cetakan I. Malang. *Literasi Nusantara*.
- Syari. Jaja Pramata at. al., (2022). Efek Ekstrak Metanol Daun Pucuk Merah Terhadap Kadar Glukosa Darah. *Journal Laboratorium Khatulistiwa. Poltekse Pontianak*.
- Vinolina, Noverita Spirnse. (2011). Respon Tanaman *Aglaonema* Terhadap Media Tanam dan Pupuk Organik Cair. *Jurnal Penelitian Bidang Ilmu Pertanian*, 9 (2): 58 - 64. ISSN: 1693-7368 ISSN elektronik: 1907-9281.
- Zulfita, Dwi dan Hariyanti, Agus. (2020). Efektivitas Berbagai Jenis Pupuk Organik Cair Terhadap Pertumbuhan Tanaman *Aglaonema*. *Dud Anjamani. Plantropica: Journal of Agricultural Science*.