

PENYULUHAN DAUN PEPAYA SEBAGAI OBAT PENURUN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA PUSKESMAS GADINGREJO PRINGSEWU

Tutik¹, Sugiyanto¹

¹Farmasi Universitas Malahayati, Bandar Lampung

ABSTRACT

Papaya plant or in Latin name Carica papaya is not only the fruit that can be consumed, it is recorded that there are leaves and roots that can be consumed either for food (consumption) or herbal medicine for health. Papaya leaves, which are identical with bitter taste, contain many compounds that are useful for the treatment and prevention of health problems. Papaya leaves contain very diverse nutrients such as vitamin A, vitamin B1, vitamin C, protein, fat, carbohydrate/carbohydrate, calcium, and water. Not only some of the important minerals above, papaya leaves also contain carposide which can function as an anthelmintic. Papaya leaves contain a high papain substance that makes it taste bitter, but this substance is actually stomachic which can increase appetite. This counseling uses lecture, discussion and question and answer methods. The knowledge of the elderly increases, those who initially do not know the benefits of plants becomes more understanding. This is quite good. The existence of variations in the characteristics of the elderly is one of the factors that influence the achievement of increasing knowledge.

Keywords: Papaya leaves, Elderly, Counseling

ABSTRAK

Tanaman pepaya atau dalam nama latin *Carica papaya* ini tak hanya buahnya saja yang bisa dikonsumsi, tercatat ada daun dan juga akar yang bisa dikonsumsi baik itu untuk makanan (konsumsi) atau obat herbal untuk kesehatan. Daun pepaya yang identik dengan rasa pahit ini mengandung banyak senyawa yang berguna sebagai pengobatan dan pencegahan terhadap gangguan kesehatan. Daun pepaya mengandung gizi yang sangat beragam seperti vitamin A, vitamin B1, vitamin C, protein, lemak, hidrat arang/karbohidrat, kalsium, dan air. Tak hanya beberapa mineral penting di atas, daun pepaya juga mengandung *carposide* yang dapat berfungsi sebagai obat cacing. Daun pepaya mengandung zat papain yang tinggi sehingga menjadikan rasanya pahit, namun zat ini justru bersifat *stomachic* yaitu dapat meningkatkan nafsu makan. Penyuluhan ini menggunakan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab. Pengetahuan lansia meningkat, yang awalnya tidak mengetahui khasiat dari tanaman menjadi lebih memahami. Hal ini tergolong cukup baik. Adanya variasi dari karakteristik lansia menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi pencapaian peningkatan pengetahuan.

Kata kunci : Daun pepaya, Lansia, Penyuluhan

PENDAHULUAN

Obat Tradisional merupakan bahan atau ramuan bahan yang berupa bahan tumbuhan, bahan mineral, sediaan galenik (sediaan sarian) atau campuran dari bahan-bahan tersebut, yang secara tradisional secara turun temurun telah digunakan untuk pengobatan berdasarkan pengalaman (Permenkes, 2003).

Adanya gerakan tersebut karena masih banyak masalah terkait kurangnya pengetahuan tentang manfaat tanaman obat. Salah satunya yaitu daun pepaya yang merupakan tanaman yang dapat tumbuh baik di dataran rendah maupun dataran tinggi. Di Indonesia, daun pepaya dimanfaatkan sebagai pelengkap sayuran. Namun, Seiring dengan kemajuan yang ada sudah banyak ditemukan adanya obat-obatan yang dapat digunakan untuk mengobati berbagai penyakit.

Penanganan secara non farmakologis juga banyak diminati oleh masyarakat karena sangat mudah untuk dipraktikkan, tidak mengeluarkan biaya yang terlalu banyak dan efek sampingnya tidak terlalu berbahaya. Tanaman pepaya atau dalam nama latin *Carica papaya* ini tak hanya buahnya saja yang bisa dikonsumsi, tercatat ada daun dan juga akar yang bisa dikonsumsi baik itu untuk makanan (konsumsi) atau obat herbal untuk kesehatan. Sari buah pepaya mengkalk dikonsumsi memberikan hasil yang efektif untuk menurunkan tekanan darah yang diberikan selama tujuh hari pada kelompok eksperimen (Yuliza *et al.*, 2016). Perlu diketahui bahwa kandungan gizi yang ada pada daun pepaya sangat beragam seperti vitamin A 18250 SI, vitamin B1 0,15 miligram per 100 gram, vitamin C 140 miligram per 100 gram daun pepaya, kalori 79 kal per 100 gram. Kemudian protein 8,0 gram per 100 gram, lemak 2,0 gram per 100 gram, hidrat arang/karbohidrat 11,9 gram per 100 gram, kalsium 353 miligram per 100 gram, dan air 75,4 gram per 100 gram (Anief, 2017).

Oleh karena itu perlu dilakukan kegiatan penyuluhan tentang obat tradisional daun pepaya kepada masyarakat umumnya dan khususnya kepada lansia untuk memberikan pengetahuan tentang khasiat daun pepaya. Sehingga dapat meningkatkan status kesehatan lansia serta mencegah dan mampu mengetahui pemanfaatan dan cara penggunaan tanaman agar menjadi obat yang baik dan benar.

Tujuan dari penyuluhan ini untuk meningkatkan pemahaman lansia tentang pentingnya obat tradisional daun pepaya serta meningkatkan perilaku hidup sehat pada lansia, meningkatkan status kesehatan pada lansia serta lansia mampu mengetahui pentingnya memilih makanan yang sehat untuk dikonsumsi dan meningkatkan pengetahuan dan sikap lansia tentang tanaman obat.

MASALAH

Pengetahuan sebagian besar masyarakat tentang obat dan pengobatan medis masih minim. Salah satu penyebab minimnya pengetahuan tentang obat adalah kurangnya kesadaran masyarakat akan obat dan sediaan farmasi lainnya, diperparah oleh adanya oknum yang mengambil keuntungan dari kondisi ini dengan menawarkan berbagai produk yang diklaim sebagai produk kesehatan. Akibatnya dalam swamedikasi dapat menjadi sumber terjadinya *medication error*. Karena keterbatasan pengetahuan masyarakat akan obat dan penggunaannya.. Oleh karena itu saya memilih obat tradisional sebagai materi pada KKN ini, karena melihat kurangnya pengetahuan tentang tanaman obat yang mengobati penyakit penyakit.



Gambar 1. Peta lokasi Puskesmas Gadingrejo

METODE

Subyek dalam kegiatan pengabdian ini adalah seluruh lansia yang menjadi anggota di Posyandu Lansia di Gadingrejo Pringsewu. Penyuluhan ini menggunakan metode diskusi, ceramah dan tanya jawab. Pada tahap awal dilakukan pengenalan mengenai apa itu obat tradisional dan sejauh apa pengetahuan tentang obat tradisional.

Setelah itu dilakukan penyuluhan tentang obat tradisional seperti penjelasan tentang perbedaan dengan obat kimia, tanaman obat, cara menggunakan tanaman obat agar menjadi obat yang baik dan benar. Setelah itu dilakukan sesi tanya jawab serta pembagian hadiah hiburan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan tentang pengetahuan obat tradisional di wilayah kerja puskesmas Gadingrejo berjalan dengan lancar. Peserta yang hadir sekitar 28 orang lansia. Berikut gambar pelaksanaan penyuluhan :



Gambar 2. Penyuluhan tentang obat tradisional pada lansia

Pengetahuan lansia meningkat, yang awalnya tidak mengetahui khasiat dari tanaman menjadi lebih memahami. Hal ini tergolong cukup baik. Adanya variasi dari karakteristik lansia menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi pencapaian peningkatan pengetahuan.

Kegiatan pengabdian masyarakat awalnya mengalami hambatan. Hal ini terjadi karena sulitnya menumpukan lansia tepat pada waktu yang telah ditetapkan, pemilihan isitilah-istilah medis dan pemilihan kalimat yang sederhana agar dapat di pahami dengan baik oleh para lansia. Namun hal itu dapat diatasi dengan baik.

SIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diambil dari uraian kegiatan pengabdian kepada masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Gadingrejo Pringsewu yaitu adanya peningkatan pengetahuan lansia tentang obat tradisional daun pepaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anief, M. (2021). *Penggolongan obat berdasarkan khasiat dan penggunaan*. UGM PRESS
- Kemendes RI, No. 1076/Mendes/Sk/VII/2003, *Tentang Penyelenggaraan Pengobatan Tradisional*.
- Yuliza, E., Sabrian, F., & Hasanah, O. (2016). *Efektivitas Sari Buah Pepaya Mengkal (Carica Papaya) Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi* (Doctoral dissertation, Riau University).