

## **SOSIALISASI TEH DAUN KELOR (*Moringa oleifera*) SEBAGAI MINUMAN HERBAL PENCEGAH HIPERTENSI**

**Ade Maria Ulfa<sup>1\*</sup>, Erna Listyaningsih<sup>2</sup>, Adinda Nurina Yasmin<sup>1</sup>, Agnes Santa Sylvia Sinaga<sup>1</sup>, Agnes Triyola<sup>1</sup>, Tenti Suhanawati<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Farmasi Universitas Malahayati

<sup>2</sup>Prodi Ekonomi Manajemen, Universitas Malahayati

\* Email Korespondensi Penulis: [ade\\_mariaulfa@malahayati.ac.id](mailto:ade_mariaulfa@malahayati.ac.id)

### **ABSTRACT**

*Hypertension is a condition where a person experiences an increase in blood pressure above normal, every increase of 120 mmHg in systolic blood pressure or 80 mmHg in diastolic blood pressure can increase the risk of death due to ischemic heart disease and stroke. Moringa leaves (*Moringa oleifera*) are traditionally useful as an antibacterial, anti-cholesterol, laxative, anti-inflammatory, anti-tumor, antipyretic, antispasmodic, treating rheumatism and anti-hypertension. This activity aims to increase public understanding about Moringa leaf tea as a herbal drink by preventing hypertension in patients at the Rajabasa Indah Community Health Center and is expected to improve the community's economy as a MSME business and can be used as a household product business. The target of this research was 30 visitors to the Rajabasa Indah Health Center. The results of the outreach show that there has been an increase in public knowledge about Moringa leaf tea as a herbal drink by 25%, and statistically the *p* value is 0.00 (95% confidence level), meaning there is a relationship between increasing knowledge about the use of Moringa leaves as a herbal drink in dosage form tea by providing socialization*

*Keywords: moringa, hypertension, socialization*

### **ABSTRAK**

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal, setiap peningkatan 120 mmHg tekanan darah sistolik atau 80 mmHg tekanan darah diastolik dapat meningkatkan resiko kematian akibat penyakit jantung iskemia dan stroke. Daun Kelor (*Moringa oleifera*) secara tradisional dapat bermanfaat sebagai antibakteri, antikolesterol, pencahar, antiinflamasi, antitumor, antipiretik, antispasmodic, mengobati rheumatik dan anti hipertensi. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang teh daun kelor sebagai minuman herbal dengan upaya pencegahan hipertensi pada pasien di Puskesmas Rajabasa Indah dan diharapkan dapat meningkatkan ekonomi masyarakat sebagai usaha UMKM serta dapat dijadikan usaha produk rumah tangga. Sasaran penelitian ini 30 pengunjung Puskesmas Rajabasa Indah. Hasil sosialisasi menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat tentang teh daun kelor sebagai minuman herbal sebesar 25%, dan secara statistik didapatkan *p* value 0,00 (taraf kepercayaan 95 %) artinya ada hubungan antara peningkatan pengetahuan tentang pemanfaatan daun kelor

sebagai minuman herbal dalam bentuk sediaan teh dengan diberikannya sosialisasi.

Kata Kunci: daun kelor, hipertensi, sosialisasi

## **PENDAHULUAN**

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang mengakibatkan angka kesakitan yang tinggi. Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang mengakibatkan angka kesakitan atau morbiditas dan angka kematian atau mortalitas. Penyakit hipertensi dapat meningkatkan resiko terjadinya penyakit kardiovaskular setiap peningkatan 120 mmHg tekanan darah sistolik atau 80 mmHg tekanan darah diastolik dapat meningkatkan resiko kematian akibat penyakit jantung iskemia dan stroke. Prevalensi hipertensi yang terdiagnosis dokter di Indonesia mencapai 25,8%. Tingkatan prevalensi hipertensi diketahui meningkat seiring dengan peningkatan usia (Kemenkes RI 2013).

Penduduk Indonesia mengkonsumsi obat tradisional untuk pemeliharaan kesehatan masyarakat, pencegahan dan pengobatan penyakit (Sutanto, 2007). Pemerintah pun telah berupaya memasyarakatkan tanaman obat keluarga (TOGA), salah satunya tanaman kelor. Daun kelor menjadi sumber antioksidan alami yang baik karena kandungan dari metabolit sekunder seperti flavonoid, fenolik, dan karotenoid. Daun kelor juga mengandung vitamin C lebih banyak dibandingkan jeruk dan kalsium empat kali lipat kalsium susu (Bagiana, 2022).

Daun kelor merupakan bagian dari tanaman kelor yang telah banyak diteliti kandungan nutrisi dan kegunaannya. Daun kelor sangat kaya akan nutrisi seperti kalsium, zat besi, protein, vitamin A, vitamin B, dan vitamin C (Misra, S., dan Misra, M., 2014). Menurut penelitian lain, daun kelor memiliki vitamin C setara dengan 7 vitamin C jeruk, vitamin A setara dengan 4 vitamin A wortel, kalsium setara dengan 4 cangkir kalsium susu, dan 3 buah pisang, potasium dan protein setara vitamin C. 2 setara dengan protein yogurt (Mahmood, 2011).

Daun kelor (*Moringa oleifera*) mengandung potasium yang tinggi yaitu 259 mg kalium/100gr dengan kadar natrium yang relatif rendah, sehingga memungkinkan untuk mengontrol kadar natrium darah dan membantu

mengurangi tekanan darah tinggi. Konsumsi daun kelor akan melancarkan aliran darah dan menghindari risiko pengendapan zat yang dapat menyebabkan tekanan darah tinggi (Etri, 2018). Selain potasium, ada juga nutrisi yang bisa menurunkan tekanan darah yaitu kalsium dan magnesium. Kalsium membantu menurunkan tekanan darah dengan cara mengatur hormon paratiroid dan dapat juga berperan sebagai senyawa natriuretik, sedangkan magnesium membantu mengatur aktivitas pompa natrium kalium/ATPase dan berada pada kadar yang normal (Effendi, 2010).

Data Puskesmas Rajabasa Indah tahun 2023 hipertensi menduduki penyakit kedua tertinggi dari 10 data penyakit tidak menular yang ada di Puskesmas Rajabasa Indah, data kejadian hipertensi di bulan Agustus–September yaitu laki–laki 83, perempuan 166, sedangkan dibulan Oktober–November laki–laki 58 dan perempuan 163, dari hasil data dari ke 4 bulan tersebut perempuan yang paling banyak terkena hipertensi di Kelurahan Rajabasa Indah.

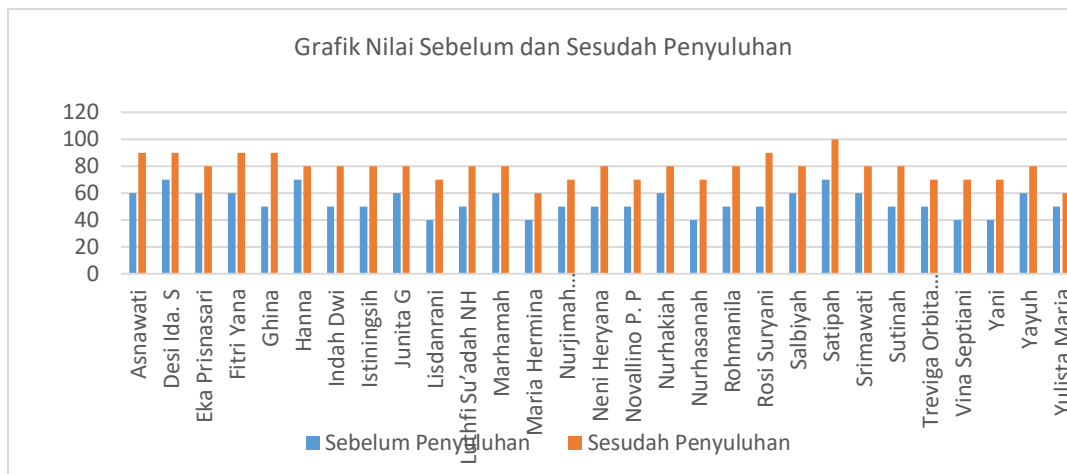
Survei yang dilakukan pada tanggal 8 November 2023 bahwa 80% masyarakat di kelurahan Rajabasa Indah telah menanam daun kelor, tetapi masyarakat belum memanfaatkan daun kelor untuk dijadikan minuman herbal untuk mencegah hipertensi, karena kurangnya pengetahuan masyarakat tentang pengobatan alternatif, masyarakat banyak menjadikan daun kelor hanya sebagai sayuran bening untuk dikonsumsi sehari–hari. (Profil Puskesmas Rajabasa Indah). Berdasarkan latar belakang diatas maka diperlukan sosialisasi pemanfaatan daun kelor sebagai minuman herbal pencegah hipertensi pada pasien hipertensi di Puskesmas Rajabasa Indah

## **MASALAH**

Berdasarkan informasi yang diperoleh dari observasi yang telah dilakukan dengan metode wawancara kepada masyarakat yang berobat di Puskesmas Rajabasa Indah. maka masalah yang dapat diidentifikasi, yaitu:

1. Data Puskesmas Rajabasa Indah tahun 2023 hipertensi menduduki penyakit kedua tertinggi dari 10 data penyakit.
2. Melimpahnya sumber daya tanaman kelor yang memiliki potensi sebagai obat hipertensi dengan kandungan potasium yang tinggi yaitu 259 mg kalium/100gr





Gambar 2. Grafik Perbandingan antara Nilai Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Berdasarkan Tabel 1 dan Gambar 2 hasil sosialisasi kepada 30 Pengunjung di Puskesmas Rajabasa Indah menunjukkan bahwa sebelum diberikan penyuluhan tentang pemanfaatan daun kelor sebagai minuman herbal berbentuk teh didapatkan data rata-rata nilai pre test yaitu 53,33% dan sesudah dilakukan penyuluhan dengan nilai post test yaitu 78,33%, yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sebesar 25% sesudah penyampaian penyuluhan terkait materi. Hasil ini sesuai dengan Ulfa dkk. (2023) dengan pengabdian masyarakat yang berjudul “Optimalisasi Daun Kelor (*Moringa oleifera*) sebagai Antioksidan dalam Sediaan Teh Herbal di Kelurahan Pinang Jaya” menunjukkan peningkatan pengetahuan masyarakat dari 41% menjadi 85% (kenaikan tingkat pengetahuan sebesar 44% ) setelah diberikan penyuluhan. Menurut Bagiana (2022) dalam kegiatan Pelatihan Pemanfaatan Daun Kelor Pada Ibu-Ibu PKK Dusun Bejalen, Ambarawa didapatkan rata-rata nilai pretest peserta adalah 54. Setelah di beri penjelasan materi dan pelatihan pembuatan teh kelor celup, rata-rata nilai postest peserta menjadi 89 sehingga dapat disimpulkan terjadinya peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu PKK Dusun Bejalen dalam pembuatan teh kelor celup.

Tabel 2. Analisis *Paired Samples Statistics* Hasil Kuisisioner Sesudah dan Sebelum Penyuluhan

		<i>Mean</i>	<i>N</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Std. Error</i>	
					<i>Mean</i>	
Pair 1	Sebelum penyuluhan	53.33	30	8.841	1.614	
	Sesudah penyuluhan	78.33	30	9.129	1.667	

		<i>N</i>	<i>Correlation</i>	<i>Sig.</i>
Pair 1	Sebelum penyuluhan & Sesudah penyuluhan	30	.669	.000

		<i>Paired Differences</i>				<i>t</i>	<i>df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>	
		<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Std. Error</i>	<i>95% Confidence Interval of the Difference</i>				
					<i>Lower</i>	<i>Upper</i>			
iSebelum penyuluhan – iSesudah penyuluhan		-25.000	7.311	1.335	-27.730	-22.270	-18.730	29	.000

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil uji statistik nilai *p-value* 0,00 dengan tingkat kepercayaan 95%, *p-value* kurang dari 0,05 yang artinya ada hubungan antara tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dalam bentuk sosialisasi pemanfaatan daun kelor sebagai minuman herbal dalam bentuk teh daun kelor untuk mencegah hipertensi. Pengetahuan adalah kemampuan individu untuk mengingat kembali atau mengenali kembali nama, kata, inspirasi, rumus, dan sebagainya (Widyawati, 2020). Penilaian pengetahuan dilakukan dengan cara tanya jawab atau angket untuk menanyakan isi materi yang akan diukur dari subjek penelitian dan responden. Indikator tersebut berfungsi untuk melihat tingkat pengetahuan. Pengetahuan merupakan ilmu yang berguna dalam membangun perilaku manusia.

Penyakit hipertensi merupakan penyakit yang di akibatkan oleh perilaku hidup tidak sehat. Hipertensi adalah faktor resiko utama untuk terjadinya penyakit jantung koroner dan gangguan pembuluh darah otak yang dikenal dengan stroke. Pilihan perilaku hidup yang dijalani merupakan penyebab hipertensi yang paling

sering terjadi. Sebagai contoh, kebiasaan merokok, terlalu banyak konsumsi makanan asin, terlalu banyak konsumsi makanan asin, stress, berat badan berlebih/kegemukan, serta kurangnya aktivitas fisik.

Dampak positif lainnya dari pelatihan olahan teh daun kelor diharapkan peserta dapat memiliki keterampilan membuat minuman herbal dalam bentuk teh kelor sehingga dapat dikembangkan menjadi UMKM dan dapat meningkatkan perekonomian masyarakat Kecamatan Rajabasa.



Gambar 3. Teh Celup Daun Kelor



Gambar 4. Pemberian sosialisasi



Gambar 5. Pengisian kuesioner

## **SIMPULAN**

Kesimpulan dari kegiatan yang telah dilaksanakan yaitu sebagai berikut :

1. Terjadi peningkatan pengetahuan pengunjung Puskesmas Rajabasa Indah tentang pemanfaatan daun kelor sebagai pencegah hipertensi dalam bentuk sediaan teh sebesar 25%.
2. Ada hubungan antara peningkatan pemahaman dengan diberikannya sosialisasi tentang teh daun kelor sebagai minuman herbal dengan *p value* 0,00 (Tarf kepercayaan 95 %).

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada LPPM Universitas Malahayati serta Puskesmas Rajabasa Indah yang telah memberikan dukungan dalam program pengabdian masyarakat ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Adnan, Y., Jayadi, Y. I., dkk. (2023). Penguatan kearifan lokal dalam pencegahan hipertensi melalui penyuluhan pemanfaatan daun kelor. *Sociality: Journal of Public Health Service*. 136-144.
- Bagiana,K. (2022). Pelatihan Pemanfaatan Daun Kelor Pada Ibu-Ibu PKK Dusun Bejalen, Ambarawa,3(2).
- Britany Nadya. (2020). Pembuatan Teh Herbal Dari Daun Kelor Untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Selama Pandemi Covid-19 Di



Kecamatan Limo. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 2(7): 1-6.

Hanif, F., & Berawi, K. N. (2022). Literature Review: Daun Kelor (*Moringa oleifera*) sebagai Makanan Sehat Pelengkap Nutrisi 1000 Hari Pertama Kehidupan. *Jurnal Kesehatan*. 13(2): 398-407.

Kelor, R. D. (2019). Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Kelor (*Moringa Olifiera*) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. 3(1): 24.

Kurniasih. (2013). *Khasiat dan Manfaat Daun Kelor untuk penyembuhan berbagai penyakit*. Cetakan Pertama, Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

Riniasih, W., & Fitriani, F. (2020). *Gambaran Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Yang Mengonsumsi Daun Kelor Di Puskesmas Kradenan 1 Kabupaten Grobogan*. *The Shine Cahaya Dunia Ners*. 6(2): 42-47. Diakses pada 22 November 2023

Safitri, E. I., Ulfa, A. M., dkk . (2022). Penyuluhan Penggunaan Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) Sebagai Obat Tradisional Penambah Darah. *Jurnal Pengabdian Farmasi Malahayati (JPFM)*. 5(2).

Srianjani, P., & Susanti, N. M. P. (2023). Teh Daun Kelor (*Moringa oleifera*) sebagai Antihipertensi. *In Prosiding Workshop dan Seminar Nasional Farmasi*. 2: 805-812.

Sutanto, T., Adfa, D., & Taringan, N. (2007). “Buah kelor (*Moringa oleifera lamk.*) tanaman ajaib yang dapat digunakan untuk mengurangi kadar ion logam dalam air”. *Jurnal Gradien*. 3(1): 219.

Ulfa, A. M., dkk. (2023). Optimalisasi Daun Kelor (*Moringa oleifera*) sebagai Antioksidan dalam Sediaan Teh Herbal di Kelurahan Pinang Jaya. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*. 6(3): 1176-1185.

Wahyudi, I., & nurhaedah (2017). Ragam Manfaat Tanaman Kelor (*Moringa oleifera Lamk*) Bagi Masyarakat. *Balai Litbang Lingkungan Hidup Dan Kehutanan Makassar*. 14(1): 63-75.