

Muthmainah Tuldjanah, Ayu Wulandari, Farha D Rumambi, *Pembuatan Teh Herbal Daun Pepaya Sebagai Minuman Alternatif Pengobatan Diabetes Melitus Di Desa Lampo Kecamatan Banawa Tengah Kabupaten Donggala*

PEMBUATAN TEH HERBAL DAUN PEPAYA SEBAGAI MINUMAN ALTERNATIF PENGOBATAN DIABETES MELITUS DI DESA LAMPO KECAMATAN BANAWA TENGAH KABUPATEN DONGGALA

Making Papaya Leaf Herbal Tea As An Alternative Drink For Diabetes Mellitus Treatment In Lampo Village, Central Banawa District, Donggala Regency

Muthmainah Tuldjanah¹, Ayu Wulandari,¹ Farha D Rumambi ¹

¹Program Studi D3 Farmasi, STIFA Pelita Mas Palu

e-mail korespondensi: muthmainahtuldjanah@gmail.com

Abstrac

Lampo Village is located approximately ± 30 km from Palu City . This village is located in Central Banawa District, Donggala Regency. This village is one of the villages bordering a protected forest area. The majority of Lampo villagers work as farmers and plant plantation crops. One that is often found even in the yard of the house is the Papaya Plant. The purpose of this activity is so that people know how to process papaya leaves as a drink that can be used as a diabetes treatment. Making herbal tea from papaya leaves as an alternative drink in the treatment of diabetes mellitus in Lampo Village, Central Banawa District, Donggala Regency, to increase knowledge about Diabetes Mellitus and how to process papaya leaves for herbal teas as an alternative treatment, especially papaya flowers . The results of the implementation of this activity showed an increase in the participants' knowledge, where all participants who were present were interested in trying to make this tea at their respective homes. In addition, it can be seen in the results of the pre-test and post-test or the results of quitiober that have been shared by the participants. The results of the questionnaire (pretest) which were distributed showed 12% good, 8% and 80% less. After the post test results showed 86 % good, 14% sufficient and 0% less. Based on these results, it shows that the PKM program was successful.

Keywords: *Lampo village, papaya leaf herbal tea, diabetes mellitus*

Abstrak

Desa lampo terletak sekitar ± 30 km dari kota palu. Desa ini terletak di Kecamatan Banawa Tengah Kabupaten Donggala. Desa ini merupakan salah satu desa yang berbatasan dengan kawasan hutan lindung. Mayoritas penduduk Desa Lampo bekerja sebagai petani dan menanam jenis tanaman perkebunan. Salah satu yang sering dijumpai bahkan dipekarangan rumah adalah tanaman pepaya. Tujuan dari kegiatan ini agar masyarakat mengetahui bagaimana cara mengolah daun pepaya sebagai minuman yang dapat dimanfaatkan sebagai pengobatan diabetes. Pembuatan teh herbal dari daun papaya sebagai minuman alternatif dalam pengobatan diabetes mellitus Di Desa Lampo Kecamatan Banawa Tengah Kabupaten Donggala, untuk meningkatkan pengetahuan tentang penyakit Diabetes Melitus dan cara pengolahan daun papaya untuk teh herbal sebagai alternatif pengobatan khususnya bunga pepaya. Adapun hasil Pelaksanaan kegiatan ini menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta , dimana semua peserta yang hadir berminat mencoba membuat teh ini di rumah masing – masing. Selain itu, dapat dilihat pada hasil pre test dan post test atau hasil kuisioner yang sudah dibagikan kepada peserta. Pretest dari hasil kuisioner yang dibagikan menunjukkan 12% baik, 8% dan 80% kurang. Sesudah post test menunjukkan hasil 86% baik, 14% cukup dan 0% Kurang. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa program PKM ini berhasil.

Kata kunci : Desa Lampo, teh herbal daun pepaya, diabetes mellitus

1. PENDAHULUAN

Diabetes Melitus (DM) atau yang biasa disebut dengan kencing manis merupakan penyakit gangguan metabolisme tubuh yang menahan akibat hormon insulin dalam tubuh yang tidak dapat digunakan secara efektif dalam mengatur keseimbangan gula darah sehingga meningkatkan konsentrasi kadar gula di dalam darah (hiperglikemia). (Febrinasari R.P, dkk. 2020). *International Diabetes Federation* (IDF) memperkirakan sedikitnya tedapat 463 juta orang pada usia 20-79 tahun di dunia menderita diabetes pada tahun 2019 atau setara dengan angka prevalensi sebesar 9,3% dari total penduduk pada usia sama. Prevalensi diabetes diperkirakan meningkat seiring penambahan umur penduduk menjadi 19,9% atau 111,2 juta orang pada umur 65-79 tahun. Angka tersebut diprediksi terus meningkat hingga mencapai 578 juta di tahun 2020 dan 700 juta di tahun 2045. (Kemenkes 2020)

Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi diabetes melitus di Indonesia berdasarkan diagnosis dokter pada umur ≥ 15 tahun sebesar 2%. Angka ini menunjukkan peningkatan dibandingkan prevalensi diabetes pada penduduk ≥ 15 pada hasil Riskesdas 2013 sebesar 1,5%. Namun prevalensi diabetes mellitus menurut hasil pemeriksaan gula darah meningkat dari 6,9% pada 2013 menjadi 8,5% pada tahun 2018. Angka ini menunjukkan bahwa baru sekitar 25% penderita diabetes yang mengetahui bahwa dirinya menderita diabetes. (Kemenkes 2018)

Hampir semua provinsi menunjukkan peningkatan prevalensi diabetes mellitus pada tahun 2013-2018 termasuk salah satunya adalah Sulawesi tengah dimana Sulawesi tengah terdapat pada urutan ke 9 terbanyak peningkatan prevalensi diabetes mellitus. Untuk mengurangi hal tersebut banyak hal yang dilakukan, salahsatunya penyuluhan terkait penyakit diabetes mellitus dan juga pemanfaatan pengobatan bahan alam di sekitar masyarakat yang mempunyai efek yang baik untuk gula darah dan minimal efek samping. (Kemenkes 2018).

Desa Lampo menjadi desa sasaran kami. Desa Lampo terletak sekitar ± 30 km dari Kota Palu. Desa ini terletak di Kecamatan Banawa Tengah kabupaten Donggala. Desa ini merupakan salah satu desa yang berbatasan dengan kawasan hutan lindung. Mayoritas penduduk desa Lampo bekerja sebagai petani dan menanam jenis tanaman perkebunan. Salah satu yang sering dijumpai bahkan dipekarangan rumah adalah tanaman pepaya. Pada pengabdian sebelumnya kami telah melakukan penyuluhan mengenai daun papaya sebagai antidiabetes dan pada saat itu kami melakukan penyuluhan mengenai manfaat daun papaya sebagai pengobatan alternatif diabetes melitus. Oleh karena itu, pengabdian kali ini kami akan memberikan cara membuat teh herbal dari daun papaya sebagai minuman pengobatan alternatif diabetes melitus.

Uraian situasi di atas merupakan dasar mengapa perlu dilakukan penyuluhan tentang pembuatan teh herbal dari daun papaya sebagai minuman alternatif dalam pengobatan diabetes mellitus di Desa Lampo Kecamatan Banawa Tengah Kabupaten Donggala, untuk meningkatkan pengetahuan tentang penyakit diabetes melitus dan cara pengolahan daun papaya sebagai teh herbal. Selain itu penyuluhan ini dirangkaikan kegiatan bakti sosial pembagian sembako.

Kegiatan PKM ini akan dilaksanakan dengan memberikan materi presentasi, diskusi serta workshop mengenai pembuatan teh herbal daun pepaya sebagai minuman alternatif pengobatan diabetes melitus di Desa Lampo Kecamatan Banawa Tengah Kabupaten Donggala. Materi dibagikan berupa leaflet/brosur yang dilanjutkan dengan tanya jawab. Untuk menilai tingkat pemahaman masyarakat terkait dengan materi yang disampaikan, pemateri membagikan kuisioner yang berisi instrument penilaian terkait keberhasilan kegiatan yang diisi oleh masyarakat yang mengikuti kegiatan ini.

2. METODE

Penyuluhan mengenai pembuatan teh herbal daun pepaya sebagai minuman alternatif pengobatan diabetes melitus ini telah dilaksanakan pada 26 November 2022 pada jam 10.00 Wita hingga selesai. Penyuluhan ini bertempat di lingkungan Desa Lampo.

Penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan wawasan masyarakat mengenai tanaman papaya sebagai obat alternatif diabetes dimana pada tahun sebelumnya membahas bunga pepaya, tahun kedua membahas daun papaya dan tahun ketiga workshop mengenai pembuatan teh herbal dari daun pepaya. Metode yang dilakukan meliputi lima tahapan yaitu :

- a. Mengundang peserta yang mengikuti penyuluhan dan workshop
- b. Pretes Sebelum diadakan proses berlangsungnya program pengabdian masyarakat tentang tanaman pepaya. Hal ini dilakukan karena untuk mengetahui apakah peserta memahami dan mengetahui akan kegunaan tanaman obat keluarga yang dapat digunakan sebagai obat herbal.
- c. Konseling informasi dan edukasi (KIE) adalah suatu cara pemberian informasi atau pesan terkait masalah tertentu oleh komunikator kepada peserta yang berguna untuk mengetahui dan memahami tentang penyuluhan yang diadakan.
- d. Evaluasi dari program workshop ini dilakukan dengan diadakan serangkaian post test. Post test digunakan untuk mengetahui tolak ukur keberhasilan dari penyuluhan ini. Program pengmas ini akan dapat berhasil apabila respon dari peserta mempunyai hasil post test yang bagus dibandingkan dari hasil pretes yang dikerjakan oleh peserta sebelum diadakan kegiatan workshop ini.

Selain melakukan penyuluhan, kami juga melaksanakan bakti sosial berupa pembagian sembako sejumlah 50 orang yang terdiri dari masyarakat desa Lampo dan beberapa aparat desa.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Obat – obatan tradisional saat ini banyak dikembangkan salah satunya daun papaya. Penelitian ekstrak daun papaya sebagai antidiabetes telah dilakukan oleh beberapa peneliti. Pengabdian di desa Lampo juga sebelumnya pernah dilaksanakan di bulan September 2021, pada saat itu kami melaksanakan pengabdian terkait pemanfaatan daun papaya sebagai alternatif pengobatan diabetes melitus. Oleh karena itu, di tahun ini kami melakukan pengabdian kepada masyarakat kembali di desa yang sama namun dengan judul penyuluhan yang berbeda yaitu pembuatan teh herbal dari daun pepaya sebagai alternatif pengobatan diabetes. Adapun tujuan dari kegiatan ini agar masyarakat mengetahui bagaimana cara mengolah daun pepaya sebagai minuman yang dapat dimanfaatkan sebagai pengobatan diabetes. Adapun tahap pembuatan teh daun pepaya sebagai berikut :

A. Pemilihan Daun Pepaya

- Memilih batang daun pepaya yang tidak besar karena batang yang besar menandakan daunnya sudah tua
- Memilih daun yang warnanya hijau terang bukan hijau tua
- Hindari daun pepaya yang terlalu lebar karena daun tersebut menandakan sudah tua
- Jenis daun pepaya yang ruas-ruasnya sedikit, sebaiknya tidak dipilih karena lebih pahit rasanya.

B. Cara Pembuatan Simplisia Daun Pepaya

- Mengambil dan mengumpulkan daun pepaya
- Melakukan sortasi dan melakukan pencucian pada air mengalir sampai bersih
- Melakukan perajangan (Pemotongan)
- Melakukan pengeringan (Tidak dibawah matahari langsung)
- Melakukan sortasi Kering dan kemudian diserbusuk (Endriani LH, 2016)

C. Cara Pembuatan Teh Herbal

- Air didihkan, kemudian masukkan 1 sendok teh bubuk daun pepaya
- Tunggu 10 menit sampai bubuk teh terserap dengan air panas
- Saring air teh dan pisahkan dengan bubuknya
- Bisa menambahkan lemon atau madu sesuai selera, agar rasa tidak terlalu pahit

Muthmainah Tuldjanah, Ayu Wulandari, Farha D Rumambi, *Pembuatan Teh Herbal Daun Pepaya Sebagai Minuman Alternatif Pengobatan Diabetes Melitus Di Desa Lampo Kecamatan Banawa Tengah Kabupaten Donggala*

Pelaksanaan penyuluhan dan pelatihan pembuatan teh herbal berjalan dengan lancar. Kegiatan ini diikuti oleh 45 peserta yang menunjukkan semangat dan motivasi yang tinggi untuk mendapatkan ilmu. Kegiatan penyuluhan yang dilakukan dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 1. Proses Penyuluhan

Gambar diatas selain menunjukkan proses penyuluhan juga menunjukkan antusias dari masyarakat. Antusias masyarakat ini juga ditunjukkan dengan beberapa pertanyaan yang muncul dari peserta. Sebelum diadakannya penyuluhan ini, masyarakat belum mengetahui bahwa daun pepaya bisa dibuat menjadi teh yang mereka ketahui bahwa daun pepaya hanya dibuat sebagai sayur ataupun lalapan. Oleh karena itu, kegiatan ini sangat membantu menambah wawasan mereka dalam pembuatan teh herbal daun pepaya. Adapun harapan kami kepada masyarakat setelah dilakukan pelatihan ini agar pesertanya dapat memanfaatkan pengetahuan ini untuk lebih mengoptimalkan dan mengimplementasikannya di kehidupan sehari – hari.

Pelaksanaan kegiatan ini menunjukan peningkatan pengetahuan peserta , dimana semua peserta yang hadir berminat mencoba membuat teh ini di rumah masing – masing. Selain itu, dapat dilihat pada hasil pre test dan post test atau hasil kuisioner yang sudah dibagikan oleh peserta. Hasil kuisioner (pretest) yang dibagikan menunjukkan 12% baik, 8% dan 80% kurang sedangkan hasil sesudah post test menunjukkan hasil 86% baik, 14% cukup dan 0% kurang. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa program PKM ini berhasil. Selain kegiatan penyuluhan dan sosialisasi kami juga membagi sembako kepada masyarakat desa Lampo. Adapun dokumentasi pembagian sembako kepada masyarakat desa lampo saat melakukan pengabdian masyarakat dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



Gambar 1. Proses Pembagian Sembako

4. PENUTUP

Kesimpulan yang diperoleh dari penyuluhan pembuatan teh daun pepaya di Desa Lampo, Kecamatan Banawa Tengah, Kabupaten Donggala Sulawesi Tengah, Sulawesi Tengah sebagai berikut : Masyarakat mengetahui manfaat daun pepaya, cara pemilihan daun pepaya yang baik, cara pembuatan serbuk daun pepaya dan cara pembuatan teh dari daun pepaya. Selain itu, masyarakat Desa Lampo juga merasa senang dan berterima kasih untuk kegiatan penyuluhan sekaligus bakti sosial, dimana masyarakat sudah mendapatkan ilmun dan mendapatkan sembako.

5. DAFTAR PUSTAKA

Endarini, LH., *Farmakognosi dan Fitokimia*. Jakarta: Pusdik SDM Kesehatan ; 2016.

Febrinasari, R.P., dkk. 2020. *Buku Saku Diabetes Melitus Untuk Awam*. Ed. ke-1. Surakarta: Penerbitan dan Percetakan UNS (UNS Press).

Kementerian Kesehatan RI. 2018. *Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI.

Kemenkes. 2020. *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor : HK.01.07/MENKES/312/2020 Tentang Standart Profesi Perekam Medis dan Informasi Kesehatan* (pp. 1–42).

Rosidah Radam, Mochamad Arief Soendjoto, & Eva Prihatiningtyas. (2016). *Prosiding Seminar Nasional Lahan Basah tahun 2016 : potensi, peluang, dan tantangan pengelolaan lingkungan lahan basah secara berkelanjutan*.

Supriadi, S., Suryani, S., Anggresani, L., Perawati, S., & Yulion, R. (2022). Analisis Penggunaan Obat Tradisional Dan Obat Modern Dalam Penggunaan Sendiri (Swamedikasi) Oleh Masyarakat. *Jurnal Kesehatan*, 14(2), 138. <https://doi.org/10.24252/kesehatan.v14i2.20347>