

Penyuluhan pembuatan minuman anti kolesterol dari Daun Sirih Cina (*Peperomia pellucida* L) dan Jeruk nipis di Desa Gardu Purwakarta

Suharti ¹, Taufik Septiyan Hidayat ¹

¹ Program Studi D3 Farmasi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Holistik

* Korespondensi: Jl. Terusan Kapten Halim Km. 09, Pondoksalam - Purwakarta

Email : suharti@stikesholistic.ac.id

ABSTRAK

Latar belakang: Di era “back-to-nature”, masyarakat semakin tertarik menggunakan bahan alam untuk menjaga kesehatan dan terapi penyakit. Sirih Cina (*Peperomia pellucida* L.) dikenal tradisional digunakan sebagai antiseptik dan antimikroba. Pemanfaatannya dalam pencegahan kolesterol belum optimal karena masih kurangnya penyebaran informasi yang dapat diakses oleh masyarakat luas.

Tujuan: Memberikan edukasi dan memperkenalkan pembuatan minuman “MISEROL” (Minuman Sehat Antikolesterol) berbahan daun sirih Cina dan jeruk nipis sebagai alternatif pencegahan kolesterol di Desa Gardu, Kecamatan Kiarapedes, Kabupaten Purwakarta.

Metode: Kegiatan dilakukan melalui penyuluhan interaktif dan demo pembuatan MISEROL, dilanjutkan pengisian kuesioner evaluasi pre -post test sederhana selama 15 menit. Instrumen penilaian memakai skala Likert. Sebanyak 12 warga peserta terlibat.

Hasil: Dari kuesioner, 83,3 % sangat setuju bahwa materi relevan dengan kebutuhan mereka dan 16,7 % setuju; 75 % sangat setuju bahwa penyampaian materi jelas dan 25 % setuju; waktu materi dianggap memadai (75 % sangat setuju, 25 % setuju); 92 % sangat setuju bahwa masyarakat mendapat manfaat; 67 % sangat mendukung kegiatan berkelanjutan; 75 % sangat puas dengan keseluruhan kegiatan. Rata-rata jawaban sangat setuju mencapai 77,8 %.

Kesimpulan: Masyarakat Desa Gardu merespons sangat positif terhadap edukasi pencegahan kolesterol berbasis herbal sirih Cina. Edukasi ini meningkatkan pengetahuan mereka tentang kolesterol dan mempromosikan pemanfaatan lokal tanaman sebagai bagian dari gaya hidup sehat.

Kata Kunci: Sirih Cina, Kolesterol, Jeruk Nipis

ABSTRACT

Background: In the “back-to-nature” era, people are increasingly interested in using natural ingredients to maintain health and treat diseases. Chinese betel (*Peperomia pellucida* L.) is traditionally known for its antiseptic and antimicrobial properties. Its use in cholesterol prevention, however, remains minimally documented in scientific literature.

Objective: To provide education and introduce the preparation of a drink called “MISEROL” (Healthy Anticholesterol Drink), made from Chinese betel leaves and lime, as an alternative for cholesterol prevention in Gardu Village, Kiarapedes Subdistrict, Purwakarta Regency.

Method: The activity was conducted via interactive counseling and demonstration of MISEROL preparation, followed by the distribution of evaluation questionnaires. The assessment instrument used a Likert scale. Twelve local residents participated.

Results: According to the questionnaire, 83.3 % strongly agreed that the material was relevant to their needs and 16.7 % agreed; 75 % strongly agreed that the presentation was clear and 25 % agreed; the time allotted was deemed adequate by 75 % strongly and 25 % agreed; 92 % strongly agreed that the community benefited; 67 % strongly supported continued implementation; 75 % were very satisfied overall. The average response of “strongly agree” reached 77.8 %.

Conclusion: *The people of Gardu Village responded very positively to the herbal-based cholesterol prevention education using Chinese betel. This activity improved their knowledge about cholesterol and promoted local plant utilization as part of a healthy lifestyle.*

Keywords: *Chinese betel, Cholesterol, Lime*

PENDAHULUAN

Kolesterol merupakan salah satu unsur penting dalam lemak, selain trigliserida, fosfolipid, dan asam lemak bebas. Zat ini berperan dalam pembentukan membran sel, produksi hormon seks, pembentukan vitamin D, serta menunjang kerja otak dan sistem saraf. (1). Salah satu peran kolesterol adalah sebagai penyusun garam empedu yang berperan penting dalam penyerapan vitamin larut lemak (A, D, E, dan K). Meski demikian, keberadaan kolesterol dalam jumlah berlebihan di dalam darah justru berpotensi membahayakan tubuh. (2).

Dalam pengobatan tradisional, daun sirih cina (*Peperomia pellucida* L) biasanya direbus untuk menghasilkan air rebusan yang digunakan sebagai obat kumur atau pembersih tubuh. Alternatif lain adalah dengan menumbuk daunnya hingga halus dan menempelkannya pada luka, karena diketahui memiliki kemampuan menghambat mikroba (3).

Dengan pengolahan yang tepat, tanaman obat ini bermanfaat dalam mencegah sekaligus mengurangi berbagai masalah kesehatan. Sirih cina termasuk tanaman liar yang kerap dianggap tidak berguna, padahal memiliki khasiat yang banyak untuk kesehatan. Herba dari famili *Piperaceae* ini. Sejak lama, sirih cina digunakan dalam pengobatan tradisional untuk mengatasi berbagai penyakit, seperti bisul, abses, jerawat, radang kulit, gangguan ginjal, sakit perut, hingga sebagai obat alternatif bagi penderita asam urat. (4). Sementara itu, tumbuhan ini juga bisa dijadikan sebagai antimikroba, antikanker, antibakteri dan antihipertensi (5).

Kegiatan PKM yang dilaksanakan di Desa Gardu, Kecamatan Kiarapedes, Kabupaten Purwakarta, mengusung tema

pemanfaatan daun sirih cina dan jeruk nipis sebagai antikolesterol. Tujuan utamanya adalah memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai pembuatan MISEROL (Minuman Sehat Antikolesterol Sirih Cina) sebagai salah satu pilihan untuk mencegah kolesterol.

METODOLOGI PENGABDIAN

Program ini diwujudkan melalui kegiatan penyuluhan yang berisi sosialisasi dan praktik langsung pembuatan MISEROL : minuman sehat antikolesterol dari sirup daun sirih cina dengan tambahan madu dan jeruk nipis dengan rincian waktu sosialisasi 20 menit, praktek pembuatan Miserol 30 menit . Pada sesi akhir, dilakukan survei untuk menilai partisipasi serta respon peserta.

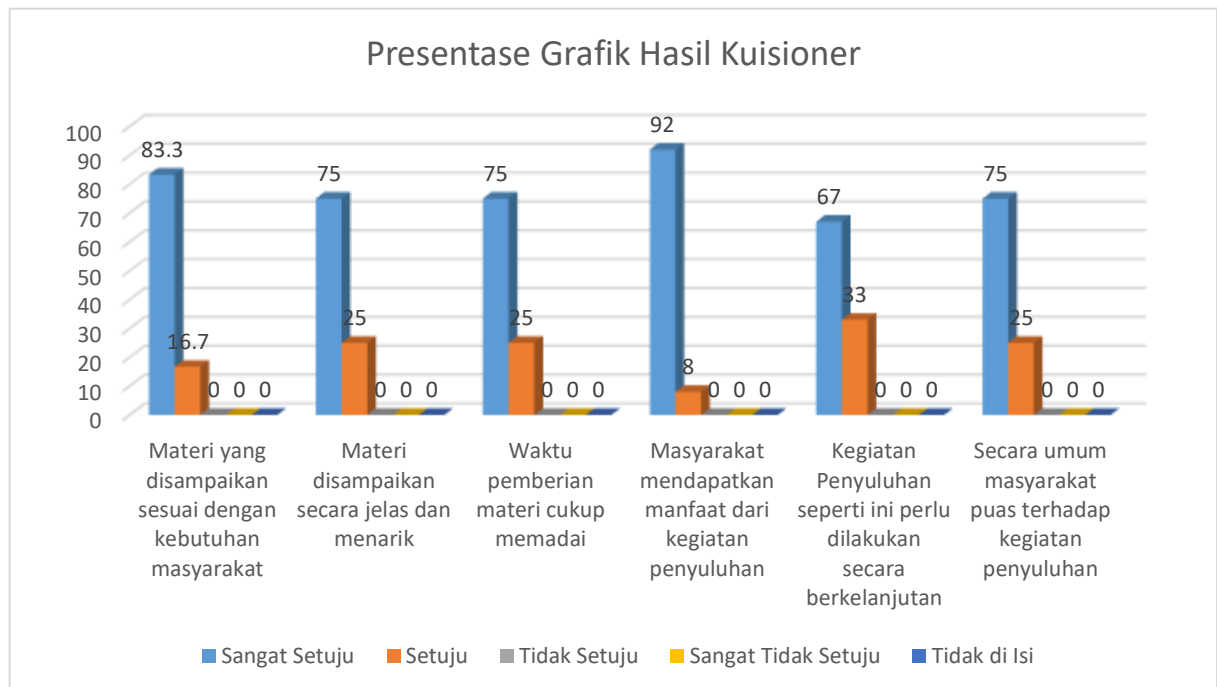
HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan pada 24 Oktober 2023 di Desa Gardu diikuti oleh 12 orang peserta, mayoritas ibu rumah tangga. Materi utama membahas pemanfaatan daun sirih cina. Hasil evaluasi melalui kuesioner memperlihatkan respon yang dominan positif: 83,3% sangat setuju dan 16,7% setuju bahwa materi relevan dengan kebutuhan masyarakat. Dari aspek kejelasan penyampaian, 75% sangat setuju dan 25% setuju. Waktu penyampaian dinilai cukup memadai (sangat setuju 75%, setuju 25%). Manfaat kegiatan diakui hampir seluruh responden (92% sangat setuju, 8% setuju). Sebanyak 67% sangat setuju dan 33% setuju agar kegiatan penyuluhan dilanjutkan secara rutin. Secara umum, 75% peserta sangat puas dan 25% lainnya setuju. Sebaran pernyataan dan persentase tanggapan dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel.1

Tabel Data Hasil Angket Kepuasan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)
di Desa Gardu Kecamatan Kiarapedes Kabupaten Purwakarta

No	Pernyataan	Jumlah Responden (orang)									
		SS	(%)	S	(%)	TS	(%)	STS	(%)	Tidak diisi	(%)
1	Materi yang disampaikan sesuai dengan kebutuhan masyarakat	10	83.3	2	16,7	0	0	0	0	0	0
2	Materi disampaikan secara jelas dan menarik	9	75	3	25	0	0	0	0	0	0
3	Waktu pemberian materi cukup memadai	9	75	3	25	0	0	0	0	0	0
4	Masyarakat mendapatkan manfaat dari kegiatan penyuluhan	11	92	1	8	0	0	0	0	0	0
5	Kegiatan Penyuluhan seperti ini perlu dilakukan secara berkelanjutan	8	67	4	33	0	0	0	0	0	0
6	Secara umum masyarakat puas terhadap kegiatan penyuluhan	9	75	3	25	0	0	0	0	0	0
Rata-rata Jawaban			77,8		22,2	0	0	0	0	0	0



SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Masyarakat Desa Gardu menunjukkan respon positif dan antusiasme tinggi terhadap edukasi yang diberikan mengenai bahaya kolesterol, komplikasinya, serta langkah pencegahan dan penanganannya.

Kegiatan PKM ini memberikan pengetahuan kepada masyarakat Desa Gardu

untuk memanfaatkan daun sirih cina yang tersedia di sekitar mereka sebagai sarana menurunkan dan mencegah peningkatan kolesterol. Manfaat lain yang diperoleh adalah peningkatan kesehatan secara umum dan pembiasaan gaya hidup sehat agar aktivitas harian dapat dilakukan dengan lebih baik.

SARAN

Pelaksanaan kegiatan PKM selanjutnya dapat memaparkan khsaiat dari bahan alam lainnya dan memberikan manfaat

terhadap masyarakat dalam penggunaan obat herbal yang berada di sekitar lingkungan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Yardina, D., Awaluddin dan Anita, W. (2022) "Pengaruh pemberian susu kedelai terhadap kadar kolesterol pada penderita hiperkolesterolemia di wilayah kerja UPTD Kesehatan Puskesmas Muara Lembu," Jurnal Kesehatan Maharatu, 3(2), hal. 84–94.
2. Trisartiaka, R.C. dan Agustina, F. (2022) "Hubungan pengetahuan dan kepatuhan lansia dalam upaya pengontrolan kadar kolesterol," Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan, 14(1), hal. 100–108.
3. Aiello, Allison E., et al. "Facemasks, hand hygiene, and influenza among young adults: a randomized intervention trial." PloS one 7.1 (2012):
4. Sio, S.O.S., P.M. Nelia, I.C.S. Sia. (2017). Acute oral toxicity of the freeze-dried aqueous extract *Peperomia pellucida*(L) HBK in mice.37(1):1-11.doi: 10.1186/s12906-017-1686-3
5. Nwokocha. (2017). Possible Mechanism Of Action Of The Hypotensive Effect Of *Peperomia Pellucida* And Interaction Between Human Cytochrome P450 Enzyme Medical And Aromatic Plant. 1(1):1 –5

