



PENINGKATAN KESEHATAN MASYARAKAT MELALUI PENANAMAN TANAMAN BUAH SIRSAK SEBAGAI TANAMAN OBAT KELUARGA (TOGA) DAN PEMBUATAN RAMUAN OBAT DARI TANAMAN BUAH SIRSAK UNTUK MENGOBATI BERAGAM PENYAKIT

Widia Purwaningrum, Julinar, Muharni
Dosen Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Sriwijaya

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat Dana DIPA UNSRI dengan model kegiatan pemberdayaan dan metode pembinaan sikap/kesadaran dengan judul "PENINGKATAN KESEHATAN MASYARAKAT MELALUI PENANAMAN TANAMAN BUAH SIRSAK SEBAGAI TANAMAN OBAT KELUARGA (TOGA) DAN PEMBUATAN RAMUAN OBAT DARI TANAMAN BUAH SIRSAK UNTUK MENGOBATI BERAGAM PENYAKIT" telah dilaksanakan. Tim pelaksana terdiri dari 2 orang dosen dan dibantu 2 orang mahasiswa dan 2 orang alumni sebagai pembantu pelaksana. Kegiatan ini diikuti oleh 20 orang ibu rumah tangga RT 10 Kelurahan Indralaya Mulya Ogan Ilir sebagai khalayak sasaran. Output Kegiatan ini adalah 20 pot tanaman obat keluarga (TOGA) di halaman rumah dan resep ramuan obat untuk penyakit kanker, asam urat, kolesterol, ambeien, infeksi kandung kemih, infeksi saluran kemih dan sakit pinggang.

Di masa sekarang, kehidupan masyarakat semakin berat, semuanya dituntut serba cepat dan instan. Tuntutan hidup semakin tinggi, sedangkan penghasilan tak sesuai. Dengan pola hidup yang tidak sehat dan beban pikiran yang berat, akan memicu timbulnya berbagai macam penyakit. Dengan penghasilan yang pas-pasan, akan mempersulit masyarakat untuk leluasa berobat, dimana kita ketahui sekarang ini biaya pengobatan kesehatan tidaklah murah. Oleh karena itu, masyarakat perlu diberikan pengetahuan dan ketrampilan dalam pemanfaatan halaman rumah dengan penanaman tanaman obat keluarga (TOGA), dalam hal ini adalah tanaman buah Sirsak.

Tanaman buah sirsak dapat tumbuh baik ditanam di tanah maupun di dalam pot besar, sehingga masyarakat yang tak memiliki pekaranganpun masih dapat menanam tanaman buah sirsak di halaman rumahnya. Tanaman buah sirsak (*Annona muricata* L.) merupakan tanaman yang selain buahnya yang dapat dimakan, telah diteliti orang bahwa setiap bagian tanaman buah sirsak (daun, kulit kayu, bunga dan biji) sangat berkhasiat untuk menyembuhkan berbagai macam penyakit. Berdasarkan riset terhadap kandungan fitokimia sirsak, tanaman ini mempunyai khasiat untuk pengobatan beragam penyakit. Hal ini dikarenakan tanaman sirsak bersifat sebagai antibakteri, antivirus, antikanker, antitumor, antiparasit, antimalaria, hipotensif (zat yang bersifat menurunkan tekanan darah), insektisida, vasodilator (zat yang bersifat melebarkan pembuluh darah), diuretik, pestisida dsb.

Kata kunci : *TOGA (Tanaman Obat Keluarga), sirsak, manfaat sirsak*



I. PENDAHULUAN

Khalayak sasaran mempunyai tingkat keberagaman, yaitu usia, budaya, karakter, pendidikan, pekerjaan dan kondisi kesehatan. Usia, budaya, karakter dan tingkat pendidikan seseorang sangat mempengaruhi pola hidup seseorang yang tentunya akan bermuara pada kesehatan tubuh orang tersebut. Berbagai penyakit menghinggapi seseorang dengan pola makan yang kurang sehat, tak terkecuali warga RT 10 Kelurahan Inderalaya Mulya. Penyakit yang banyak diderita adalah tekanan darah tinggi, kolesterol, asam urat, penyakit infeksi, dsb. Apabila telah menderita penyakit tersebut, mau tidak mau warga harus menyisihkan uang yang tidak sedikit untuk berobat ke dokter dan menebus resep di apotik.

Masyarakat warga kelurahan Inderalaya Mulya khususnya RT 10 rata-rata memiliki rumah bertipe 60 m² dengan halaman rumah yang sempit. Halaman rumah mereka rata-rata telah disemen dan bila ada tanaman, yang ditanam adalah bunga hias. Pemanfaatan halaman sebagai tempat menanam TOGA (tanaman obat keluarga) belum dilakukan. Padahal, dengan melihat potensi khasiat tanaman buah sirsak yang begitu banyak dapat mengobati beragam penyakit serta kemudahan penanamannya yang dapat dilakukan di dalam pot, memberikan peluang yang sangat besar dalam memanfaatkan seluruh bagian dari tanaman buah sirsak sebagai ramuan obat herbal bagi seluruh anggota keluarga. Kurangnya pengetahuan masyarakat Kelurahan Inderalaya Mulya tentang khasiat tanaman sebagai ramuan obat herbal dan cara pembuatannya, menyebabkan mereka tidak memanfaatkan halaman mereka dengan menanam TOGA. Selain itu, pengetahuan tentang bahaya obat kimia yang memiliki efek samping dibandingkan dengan ramuan obat herbal belum dimiliki oleh khalayak sasaran.

Di samping itu, masyarakat lebih suka mengobati daripada tindakan pencegahan/preventif. Dengan memberikan pengetahuan bahwa dengan mengkonsumsi ramuan herbal dari tanaman buah sirsak dapat mencegah timbulnya berbagai penyakit.

Kegiatan ini bertujuan untuk :

1. Memberikan pengetahuan tentang manfaat penanaman tanaman obat keluarga (TOGA) di halaman rumah.
2. Menggalakkan penanaman TOGA dengan cara memberikan bibit tanaman buah sirsak, pot dan tanah untuk ditanam di halaman rumah sebagai TOGA.
3. Memberikan informasi kandungan senyawa aktif pada bagian –bagian tanaman buah sirsak (buah, batang, daun, kulit, biji) sebagai ramuan obat beragam penyakit.
4. Memperagakan cara pembuatan ramuan obat dari bagian tanaman buah sirsak yaitu kanker, asam urat, ambeien, kolesterol, infeksi kandung kemih, infeksi saluran kemih, dan sakit pinggang.
5. Memberikan alternatif pengobatan dengan ramuan herbal dari tanaman buah sirsak
6. Meningkatkan kesehatan khalayak sasaran.

II. METODE DAN PELAKSANAAN KEGIATAN

Metode Kegiatan

Untuk mencapai tujuan maka metode kegiatan yang akan dilakukan adalah dengan mengadakan pertemuan sebanyak 3 kali yang dilakukan dengan frekuensi 1 kali/minggu. Kegiatan tersebut adalah sebagai berikut :



1. Penanaman tanaman obat keluarga (TOGA) yaitu tanaman buah sirsak yang memiliki banyak khasiat mengobati penyakit. Hal ini dilakukan dengan cara membagikan bibit tanaman buah sirsak, pot, pupuk dan tanah kepada masing-masing khalayak sasaran. Penanaman dilakukan bersama-sama warga di setiap rumah sebanyak 20 buah.
2. Memberikan penyuluhan tentang kandungan zat aktif masing-masing bagian tanaman buah sirsak dan khasiatnya dalam mengobati penyakit. Hal ini dilakukan dengan metode ceramah (dengan menayangkan power point) dan tanya jawab bertempat di salah satu rumah khalayak sasaran.
3. Memberikan ketrampilan meracik ramuan sebagai bahan obat dari tanaman sirsak untuk mengobati beragam penyakit. Hal ini dilakukan dengan metode ceramah (penayangan power point), pembagian resep ramuan (seperti pada power point, setiap khalayak sasaran satu rangkap), dan peragaan pembuatan ramuan bertempat di salah satu rumah khalayak sasaran.
4. Mengevaluasi pemahaman khalayak sasaran terhadap materi penyuluhan dan peragaan yang diberikan dengan cara diskusi dan tanya jawab pada saat penyampaian materi dan peragaan

Gambaran Teknologi Yang Diterapkan

1. **PENANAMAN TANAMAN BUAH SIRSAK SEBAGAI TANAMAN TOGA DALAM POT DI HALAMAN RUMAH**
 - Tuang tanah ke dalam pot sampai tanah mencapai $\frac{3}{4}$ permukaan pot.
 - Tanam bibit tanaman buah sirsak dengan membuka plastik polibag.
 - Ratakan tanah dan sambil ditekan agar tanaman dapat berdiri dengan tegak.
 - Siram tanaman dan atur pot di tempat yang terkena sinar matahari
 - Taburi pupuk NPK secukupnya.
2. **PEMBUATAAN RAMUAN HERBAL DARI TANAMAN BUAH SIRSAK UNTUK MENGOBATI BERAGAM PENYAKIT (METODE PERAGAAN)**
 - A. **Resep Ramuan Untuk Mengobati/ Mencegah Penyakit Kanker**
 1. Rebus 10 lembar daun sirsak yang sudah tua dengan 3 gelas air
 2. Setelah mendidih, kecilkan api dan biarkan air menguap hingga tersisa 1 gelas
 3. Minum 2 kali sehari 1 gelas untuk penderita kankerResep ini terus dilakukan sampai kankernya sembuh. Menurut pengalaman penderita yang telah menggunakan ramuan ini merasakan badannya panas seperti efek kemoterapi. Selama menjalani pengobatan dengan sirsak, sebaiknya penderita kanker tetap berkonsultasi dan memeriksakan diri ke dokter untuk mengevaluasi penyakitnya baik berupa pemeriksaan klinis, laboratorium maupun radiologi.
 - B. **Resep Ramuan Untuk Penyakit Ambeien**

Resep untuk mengobati penyakit ambeien adalah sebagai berikut :

 1. Peras buah sirsak yang sudah masak sehingga didapat sarinya sebanyak 1 gelas.
 2. Minum sari buah sirsak 2 kali sehari, pagi dan sore hari hingga penyakitnya sembuh.
 - C. **Resep Ramuan Untuk Penyakit Infeksi Kandung Kemih**

Resep untuk mengobati infeksi kandung kemih adalah sebagai berikut :

 1. Siapkan buah sirsak setengah matang
 2. Masak buah serta gula dan garam secukupnya sebagai kolak
 3. Makan kolak sirsak setiap hari selama seminggu berturut-turut



D. Resep Ramuan Untuk Penyakit Infeksi Saluran Kemih

Jus buah sirsak segar bila diminum secara teratur dapat mengobati urethritis (infeksi saluran kemih) dan meringankan hematuria (buang air kecil berupa darah segar)

E. Resep Ramuan Untuk Penyakit Asam Urat

Kadar asam urat dapat diturunkan dengan mengkonsumsi jus buah sirsak tanpa gula sebanyak 2 kali sehari sampai kadar asam uratnya kembali normal. Selain itu, dapat mengurangi gejala yang timbul akibat kadar asam urat yang tinggi. Alternatif lain adalah dengan meminum rebusan daun sirsak. Cara membuatnya sebagai berikut :

1. Rebus 10 lembar daun sirsak dengan 2 gelas air
2. Setelah air mendidih, kecilkan api dan biarkan air menguap hingga tersisa 1 gelas
3. Setelah dingin, minum air rebusan 2 kali sehari sampai gejala asam urat mereda

F. Resep Ramuan Untuk Penyakit Kolesterol Tinggi

Buah sirsak segar bila dikonsumsi secara teratur dapat membantu meningkatkan kolesterol HDL karena mengandung niasin. Niasin termasuk dalam golongan vitamin B yang sudah lama diketahui berkhasiat meningkatkan kadar kolesterol baik.

Konsumsi jus sirsak 2-3 kali sehari.

G. Resep Ramuan Untuk Obat Sakit Pinggang (Lumbago)

Daun sirsak berkhasiat mengatasi sakit pinggang. Cara mengkonsumsinya adalah sebagai berikut :

1. Rebus 20 lembar daun sirsak dengan 5 gelas air sampai mendidih.
2. Kecilkan api dan biarkan hingga air rebusannya tersisa 3 gelas
3. Minum rebusan air daun sirsak sehari sekali sebanyak $\frac{3}{4}$ gelas

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Di masa sekarang, kehidupan masyarakat semakin berat, semuanya dituntut serba cepat dan instan. Tuntutan hidup semakin tinggi, sedangkan penghasilan tak sesuai. Dengan pola hidup yang tidak sehat dan beban pikiran yang berat, akan memicu timbulnya berbagai macam penyakit. Dengan penghasilan yang pas-pasan, akan mempersulit masyarakat untuk leluasa berobat, dimana kita ketahui sekarang ini biaya pengobatan kesehatan tidaklah murah. Hal ini, terjadi pula di kehidupan warga RT 10 Kelurahan Indralaya Mulya. Oleh karena itu, masyarakat perlu diberikan pengetahuan dan ketrampilan dalam pemanfaatan halaman rumah dengan penanaman tanaman obat keluarga (TOGA), dalam hal ini adalah tanaman buah Sirsak.

Tanaman buah sirsak dapat tumbuh baik ditanam di tanah maupun di dalam pot besar, sehingga masyarakat yang tak memiliki pekaranganpun masih dapat menanam tanaman buah sirsak di halaman rumahnya. Tanaman buah sirsak (*Annona muricata* L.) merupakan tanaman yang selain buahnya yang dapat dimakan, telah diteliti orang bahwa setiap bagian tanaman buah sirsak (daun, kulit kayu, bunga dan biji) sangat berkhasiat untuk menyembuhkan berbagai macam penyakit. Berdasarkan riset terhadap kandungan fitokimia sirsak, tanaman ini mempunyai khasiat untuk pengobatan beragam penyakit. Hal ini dikarenakan tanaman sirsak bersifat sebagai antibakteri, antivirus, antikanker, antitumor, antiparasit, antimalaria, hipotensif (zat yang bersifat menurunkan tekanan darah), insektisida, vasodilator (zat yang bersifat melebarkan pembuluh darah), diuretik, pestisida dsb.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat Dana DIPA UNSRI dengan model kegiatan pemberdayaan dan metode pembinaan sikap/kesadaran dengan judul ” PENINGKATAN

KESEHATAN MASYARAKAT MELALUI PENANAMAN TANAMAN BUAH SIRSAK SEBAGAI TANAMAN OBAT KELUARGA (TOGA) DAN PEMBUATAN RAMUAN OBAT DARITANAMAN BUAH SIRSAK UNTUK MENGOBATI BERAGAM PENYAKIT” telah dilaksanakan. Tim pelaksana terdiri dari 2 orang dosen dan dibantu 2 orang mahasiswa dan 2 orang alumni sebagai pembantu pelaksana. Kegiatan ini diikuti oleh 20 orang ibu rumah tangga RT 10 Kelurahan Indralaya Mulya Ogan Ilir sebagai khalayak sasaran. Output Kegiatan ini adalah 20 pot tanaman obat keluarga (TOGA) di halaman rumah dan resep ramuan obat untuk penyakit kanker, asam urat, kolesterol, ambeien, infeksi kandung kemih, infeksi saluran kemih dan sakit pinggang.

Sebelum pelaksanaan pengabdian, tim pelaksana melakukan survey ke lokasi dan bertemu dengan ibu RT 10 Kelurahan Indralaya Mulya dan khalayak sasaran yang bersedia sebagai tempat pelaksanaan pengabdian. Pada kesempatan tersebut, tim pelaksana mengutarakan maksud dan tujuan pelaksanaan pengabdian, membicarakan khalayak sasaran, tempat dan tanggal pelaksanaan pengabdian.

Setelah semua bahan dan alat dipersiapkan, maka pengabdian dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 21 Nopember 2017 bertempat di kediaman ibu Zainal. Acara tersebut dihadiri tim pelaksana pengabdian serta khalayak sasaran yaitu ibu-ibu rumah tangga sebanyak 24 orang.. Pada kesempatan itu diberikan penyuluhan tentang pemahaman pemanfaatan lahan dengan penanaman tanaman dalam pot, pemahaman manfaat TOGA (Tanaman Obat Keluarga), pengetahuan manfaat tanaman sirsak sebagai obat herbal untuk mengobati beragam penyakit.



Gambar 1. Ketua Tim Pelaksana Pengabdian Sedang Menjelaskan Macam-macam Manfaat TOGA Bagi Kesehatan



Gambar 2. Khalayak Sasaran Sedang Membaca Resep Ramuan Obat Herbal Tanaman Buah Sirsak Untuk Beragam Penyakit



Gambar 3. Ketua Pelaksana Memberikan Penjelasan Tentang Manfaat Daun Sirsak Untuk Pengobatan Penyakit



Gambar 4. Seorang Ibu Sedang Membuat Lubang Pada Pot Tempat Media Penanaman Tanaman Buah Sirsak Dipandu Oleh Ketua Tim Pelaksana.

Pada saat ketua pelaksana menjelaskan tentang manfaat tanaman buah sirsak untuk kesehatan, baik daun, buah, bunga maupun kulit batang, banyak dari khalayak sasaran yang belum mengetahui manfaat tersebut. Selain itu mereka belum mengetahui ramuan dan takaran minum untuk masing-masing resep penyakit. Setelah dibagikan resep ramuan obat herbal tanaman buah sirsak untuk mengatasi penyakit kanker, asam urat, kolesterol, ambeien, infeksi kandung kemih, infeksi saluran kemih, dan sakit pinggang, maka baru terbukalah pengetahuan mereka tentang begitu banyak manfaat tanaman buah sirsak.

Setelah dilaksanakannya penyuluhan dan tanya jawab mengenai manfaat TOGA dan manfaat tanaman buah sirsak bagi kesehatan, maka khalayak sasaran diajak untuk praktek penanaman tanaman buah sirsak dalam pot serta diberikan penjelasan untuk tiap-tiap tahapnya. Pot yang digunakan berdiameter 75 cm dan memerlukan tanah 5 karung untuk tiap potnya. Tidak lupa diberikan penjelasan bahwa tanaman buah sirsak memerlukan sinar matahari untuk tumbuh dan disarankan agar disiram dua kali sehari. Pupukan menggunakan NPK sebulan sekali satu sendok makan.



Gambar 5. Media Tanah Yang Akan Digunakan Untuk Menanam Tanaman Buah Sirsak Dalam Pot



Gambar 6. Bibit Tanaman Buah Sirsak Yang Akan Ditanam Di dalam Pot



Gambar 7. Ketua Pelaksana Dibantu Seorang Ibu Khalayak Sasaran Menanam Tanaman Buah Sirsak Ke Dalam Pot



Gambar 8. Seorang Ibu Khalayak Sasaran Merapikan Tanah Dalam Pot Tanaman Buah Sirsak.



Gambar 9. Ibu-ibu RT 10 Khalayak Sasaran Mendapatkan Masing-masing Satu Buah Bibit Tanaman Buah Sirsak Beserta Pot dan Tanah.

Sambutan khalayak sasaran sangat baik. Setelah khalayak sasaran mendengarkan penyuluhan tentang manfaat tanaman buah sirsak sebagai TOGA maka dengan antusias mereka



segera membawa tanaman buah sirsak, tanah dan pot ke ke rumah masing-masing untuk ditanamnya dan diletakkan di halaman rumah.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dari kegiatan pengabdian ini dapat disimpulkan :

1. Kegiatan pengabdian ini mendapat sambutan yang antusias dan baik dari ibu RT maupun khalayak sasaran.
2. Khalayak sasaran merasa senang mendapatkan resep ramuan obat herbal tanaman buah sirsak yang bermanfaat bagi pengobatan penyakit yang dideritanya.
3. Khalayak sasaran merasa senang mendapatkan manfaat pengetahuan tentang TOGA dan satu paket tanaman buah sirsak dalam pot.

Saran

Dari kegiatan pengabdian ini disarankan :

1. Perlu adanya pembinaan yang terus menerus kepada khalayak sasaran agar mereka semakin sadar akan pentingnya menjaga kesehatan melalui pola hidup yang sehat.
2. Perlu adanya pembinaan secara terus menerus agar terbentuk kebiasaan mengkonsumsi obat herbal yang berasal dari TOGA yang ditanam sendiri di pot di halaman rumah.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Afrianti, L. H. 2010. 33 Macam Buah-buahan untuk Kesehatan. Bandung.
- [2] Hakimah, I. A. 2010. 81 Macam Buah Berkhasiat Istimewa. Syura Media Utama. Yogyakarta.
- [3] Hambali, E., MZ Nasution, dan E Herliana. 2006. Membuat Aneka Herbal Tea. Cetakan Ke-2. Penebar Swadaya. Jakarta.
- [4] Kintzios, S.E. and Barberaki, M.G.2004. Plants That Fight Cancer. CRC Press USA.
- [5] Kumalaningsih, S. 2007. Antioksidan Alami Penangkal Radikal Bebas. Sumber, Manfaat, Cara Penyediaan, dan Pengolahan. Cetakan ke-2. Trubus Agrisarana. Surabaya.
- [6] Suranto, A. 2011. Dahsyatnya Sirsak Tumpas Penyakit. Pustaka Bunda.