

INFORMASI ARTIKEL

Received: January, 30, 2023

Revised: October, 11, 2023

Available online: October, 13, 2023

at : <https://e-jurnal.ipphorr.com/index.php/phc>

Pemanfaatan seledri sebagai TOGA dalam upaya pencegahan kolesterol

Agustina Retnaningsih*, Ria Deni Budiarti, Nur Aisyah Putri, Adynda Berlyana, Dhea Adzilla Arkhananta, Isnita Mayang Afiva, Muhammad Rizki

Program Studi Analisis Farmasi dan Makanan Fakultas Ilmu Kesehatan, Univeritas Malahayati

Korespondensi penulis: Ria Deni Budiarti. *Email: riadenibudiarti@gmail.com

Abstract

Introduction: TOGA is a home-grown plant that has medicinal properties, TOGA planting can be done in pots or in the land around the house. The celery plant is an example of TOGA (Family Medicinal Plant) which is very easy to find and has many benefits that are good for health, for example as a lowering of high cholesterol levels.

Purpose: To introduce the benefits of Family Medicinal Plants (TOGA), then explain about cholesterol, and the use of celery plants as a prevention of high cholesterol levels.

Method: This method is carried out by direct counseling to the women of the Rajawali Posyandu, North Panjang Village.

Results: From this counseling, it explained the understanding of TOGA plants (family medicinal plants), the benefits of traditional medicinal plants, one of which was celery, and a demonstration of how to process celery into juice to prevent high cholesterol levels for mothers.

Conclusion: From the counseling that has been carried out, it is concluded that the mothers understand what has been conveyed in the counseling on processing celery into celery juice to prevent high cholesterol levels. Mothers also understand that celery has many health benefits.

Keywords: Celery; Cholesterol; TOGA.

Pendahuluan: TOGA merupakan tanaman hasil budidaya rumahan yang berkhasiat sebagai obat, Penanaman TOGA dapat dilakukan di pot atau di lahan sekitar rumah. Tumbuhan seledri adalah contoh TOGA (Tanaman Obat Keluarga) yang sangat mudah ditemukan dan memiliki banyak manfaat yang baik untuk Kesehatan, contohnya sebagai penurun kadar tinggi kolesterol.

Tujuan: Untuk mengenalkan manfaat Tanaman Obat Keluarga (TOGA), kemudian menjelaskan tentang kolesterol, dan pemanfaatan tanaman seledri sebagai pencegah tingginya kadar kolesterol.

Metode: Dilakukan dengan cara penyuluhan langsung kepada ibu ibu posyandu rajawali kelurahan Panjang utara.

Hasil: dari penyuluhan ini menjelaskan pengertian dari tanaman TOGA (tanaman obat keluarga), manfaat dari tanaman obat tradisiolan salah satunya seledri, serta dilakuka demostrasi cara pengolahan seledri menjadi jus untuk pencegahan tingginya kadar kolesterol bagi ibu ibu.

Simpulan: dari penyuluhan yang telah dilakukan, disimpulkan bahwa dimana ibu-ibu paham atas apa yang telah sampaikan pada penyuluhan pengolahan seledri menjadi jus seledri untuk mencegah tinggi kadar kolesterol. Ibu-ibu juga paham bahwa seledri memiliki banyak manfaat bagi kesehatan tubuh.

Kata Kunci: Kolesterol; Seledri; TOGA.

PENDAHULUAN

Pemanfaatan obat tradisional untuk pemeliharaan kesehatan dan gangguan penyakit hingga saat ini masih sangat dibutuhkan dan perlu dikembangkan,

terutama dengan melonjaknya biaya pengobatan dan harga obat-obatan. Adanya kenyataan bahwa tingkat kebutuhan masyarakat terhadap pengobatan

semakin meningkat, sementara taraf kehidupan sebagian masyarakat kita masih banyak yang kemampuannya pas-pasan. Maka dari itu, pengobatan dengan bahan alami yang ekonomis merupakan solusi yang baik untuk menanggulangi masalah tersebut. Contohnya melakukan penyuluhan demonstrasi pengolahan minuman berbahan dasar seledri guna menurunkan kadar kolestrol tinggi.

Penelitian bertujuan untuk melihat gambaran pengetahuan masyarakat yang mempunyai penyakit kolestrol. Pemberdayaan masyarakat ini dilakukan sebagai upaya penyelesaian masalah pada kadar kolestrol tinggi, yang diharapkan melalui program ini adalah bahan pembuatan menu minuman sehat seperti halnya menggunakan bahan dari seledri, sebagai produk minuman guna meningkatkan pola kesehatan keluarga. Salah satu upaya pencegahan dari beberapa penyakit kronik lainnya adalah dengan melakukan pola hidup yang sehat dengan mengkomsumsi makanan dan minuman dari Tanaman Obat Keluarga (TOGA).

Permasalahan di kelurahan panjang utara salah satunya adalah kurangnya pengetahuan bagaimana budidaya tanaman toga dan cara pemanfaatannya, salah satunya pada tanaman seledri ini yang mampu menurunkan kolesterol, sehingga 80% warga hanya mengkonsumsi obat-obatan dari bahan kimia dibandingkan dari bahan-bahan alami yang dapat dibuat sebagai olahan jus atau jamu. Rumusan pertanyaan yang didapatkan saat dilaksanakannya pengelolaan cara pemanfaatan tanaman TOGA untuk pengobatan kolestrol dari seledri dan apel, yaitu tentang apa manfaat dan kegunaan yang terkandung pada jamu tradisional yang berbahan dasar dari seledri dan apel (TOGA) dan bagaimana cara pembuatan minuman jamu tersebut.

Tanaman obat keluarga disingkat (TOGA) adalah tanaman hasil budidaya rumahan yang berkhasiat sebagai obat. Tanaman obat keluarga pada hakekatnya adalah sebidang tanah, baik di halaman rumah, kebun ataupun ladang yang digunakan untuk membudidayakan tanaman yang berkhasiat sebagai obat dalam rangka memenuhi keperluan keluarga akan obat-obatan. Tujuan penggunaan tanaman obat keluarga sendiri anatara lain memperbaiki status gizi keluarga, meningkatkan kesehatan lingkungan pemukiman, dan juga dapat melestarikan tanaman obat dan budaya bangsa.

Manfaat seledri

Seledri di kenal mampu menurunkan kolesterol darah dengan efektif. salah satu kandungan seledri adalah senyawa kimia bernama 3-n-butylphthalide yang memiliki efek positif pada pengurangan kolesterol jahat dalam aliran darah. Seledri memiliki efek yang baik untuk menurunkan tekanan darah pada penderita tekanan darah tinggi (hipertensi). Seledri dikenal sebagai sayuran tinggi serat serta kaya akan karbohidrat dan protein yang termasuk dalam makronutrisi. Makronutrisi sendiri adalah jenis nutrisi yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah banyak.

METODE

Penyuluhan yang dilakukan di Posyandu Rajawali RT. 08, LK II, Kelurahan Panjang Utara, Kecamatan Panjang, Kota Bandar Lampung., menggunakan metode ceramah yaitu menjelaskan materi mengenai Tanaman Obat Keluarga (TOGA). Selain itu metode yang digunakan adalah metode demonstrasi yaitu memperagakan tata cara pengolahan atau pembuatan jamu dari daun seledri. Kegiatan ini juga menggunakan pamflet menjelaskan tentang manfaat dari seledri. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan penyuluhan di posyandu rajawali kelurahan Panjang utara adalah sebanyak 20 orang.

Persiapan

Pada tahap ini persiapan yang dilakukan antara lain menyiapkan alat dan bahan yang dibutuhkan untuk demonstrasi pembuatan jus seledri.

Pelaksanaan

Pada tahap ini pelaksanaan kegiatan dimulai dengan membagikan selebrar leaflet kepada ibu-ibu posyandu. Kemudian dilanjutkan dengan menjelaskan pengertian TOGA tanaman obat tradisional, dilanjutkan demonstrasi pembuatan jus seledri dimana pada kegiatan ini ibu-ibu tidak hanya memperhatikan dan melihat tetapi juga turut serta mempraktikkan tata cara pembuatan jus seledri.

Evaluasi

Tahap akhir dari kegiatan ini adalah dengan membagikan hasil dari demonstrasi yang sebelumnya dilakukan kepada ibu-ibu posyandu. Evaluasi yang kami dapatkan berdasarkan kegiatan ini adalah ibu-ibu cukup mengerti atas apa yang kami sampaikan, ibu-ibu cukup aktif dalam kegiatan demonstrasi dan bersemangat untuk mempraktikkan pembuatan jus

Agustina Retnaningsih*, Ria Deni Budiarti, Nur Aisyah Putri, Adynda Berlyana, Dhea Adzilla Arkhananta, Isnita Mayang Afiva, Muhammad Rizki

Program Studi Analisis Farmasi dan Makanan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Malahayati
Korespondensi penulis: Ria Deni Budiarti. *Email: riadenibudiarti@gmail.com

Pemanfaatan seledri sebagai TOGA dalam upaya pencegahan kolestrol

seledri ini dirumah sebagai salah satu minuman pencegah tingginya kadar kolestrol.

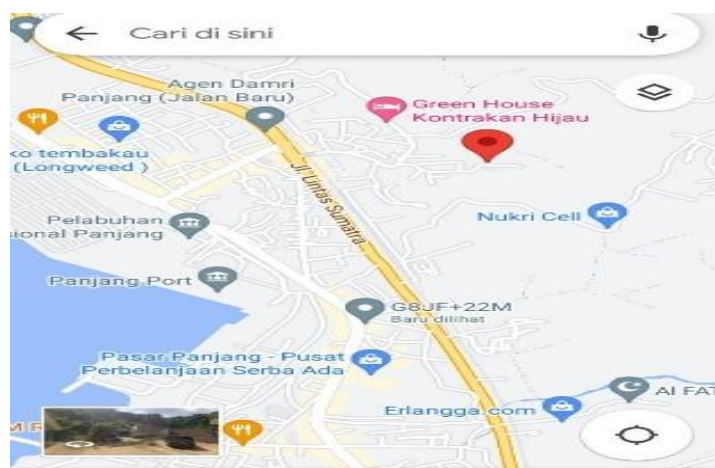
Pada pelaksanaan penyuluhan ini menggunakan pamflet sebagai media penyampaian serta melakukan demonstrasi pengolahan jus seledri dan apel di depan Ibu-Ibu Posyandu Rajawali RT.08 LK II, Kelurahan Panjang Utara. Setelah itu diberikan sedikit pemahan tentang tanaman obat tradisional dan juga manfaat dari tanaman tradisional, Setelah di berikan sosialisasi yang dapat dipahami oleh masyarakat tentang khasiat dan kegunaan toga tersebut, masyarakat mulai memahami dan bertanya tentang materi yang disampaikan.

Selanjutnya mempraktikkan dan mencontohkan cara pembuatan minuman toga seledri & apel untuk

menjadi minuman jus sebagai obat kolestrol yang sehat dan alami.

Hal yg perlu disiapkan untuk melakukan demonstrasi pengelolaan jus seledri ialah sebagai berikut; alat yang digunakan yaitu botol, blender, pisau, talenan, saringan, sendok, gelas dan gelas ukur. Bahan yang digunakan 2 batang seledri besar, ½ buah apel, 1 sdm madu dan air es secukupnya.

Cara pengolahan; pertama, bersihkan satu ikat seledri dengan air bersih. Potong bagian akar dan daun dari seledri. Potong ½ apel hijau menjadi potongan kecil-kecil, tambahkan 100 cc air dan blender sampai seledri dan apel hancur. Untuk menambah rasa, juga dapat menambahkan satu sendok madu ke dalam jus seledri tersebut. Jus dapat minum satu gelas per hari.



Gambar 1. Lokasi Penyuluhan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembuatan jus seledri sudah dilakukan, selanjutnya para peserta pada posyandu tersebut dipersilahkan untuk mencoba hasil dari pengolahan minuman jamu seledri, dan untuk melihat hasil pemahaman.



Gambar 2. Hasil jadi jus seledri



Gambar 3. Pemberian jus kepada ibu ibu posyandu

Agustina Retnaningsih*, Ria Deni Budiarti, Nur Aisyah Putri, Adynda Berlyana, Dhea Adzilla Arkhananta, Isnita Mayang Afiva, Muhammad Rizki

Program Studi Analisis Farmasi dan Makanan Fakultas Ilmu Kesehatan, Univeritas Malahayati
Korespondensi penulis: Ria Deni Budiarti. *Email: riadenibudiarti@gmail.com

Pemanfaatan seledri sebagai TOGA dalam upaya pencegahan kolestrol



Gambar 4. Foto bersama tim kader posyand Rajawali



Gambar 5. leaflet pengolahan jus seledri

Tanaman seledri adalah tanaman yang biasanya digunakan untuk menjadi bumbu masakan, disamping itu juga mengandung banyak manfaat dan khasiat seperti kandungan gizi yang cukup tinggi bagi kesehatan tubuh. Masih banyak masyarakat yang belum tahu bahwasanya tanaman seledri sendiri bermanfaat sebagai pencegahan kadar kolestrol tinggi, dan mempunyai manfaat seledri untuk menurunkan kolestrol di salah satu posyandu kelurahan Panjang utara. Pada penyuluhan ini kami memberikan materi tentang tanaman obat keluarga (TOGA) kemudian manfaat dari tanaman seledri untuk kolestrol, kami juga memberikan pamflet yang berisi pembuatan minuman berbahan dasar seledri.

Banyak warga antusias untuk mengikuti penyuluhan ini. Salah satu nya menyampaikan tentang bagaimana cara budidaya tanaman seledri dengan baik, juga mempraktekkan bagaimana pembuatan jus seledri apel untuk penurunan kolestrol di posyandu tersebut. Mahasiswa memberikan pamflet yang berisi bagaimana pembuatan minuman jus seledri, dan dapat juga dilakukannya metode penanaman seledri di lahan rumah masing masing untuk diambil manfaat/hasil panennya. Kegiatan ini juga melakukan demo cara pembuatan jus seledri di depan ibu ibu posyandu secara langsung, dari respons yang didapat masyarakat mendapat wawasan lebih baik tentang manfaat seledri ini dan menarik perhatian untuk mengikuti cara pembuatan

Agustina Retnaningsih*, Ria Deni Budiarti, Nur Aisyah Putri, Adynda Berlyana, Dhea Adzilla Arkhananta, Isnita Mayang Afiva, Muhammad Rizki

Program Studi Analisis Farmasi dan Makanan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Malahayati
Korespondensi penulis: Ria Deni Budiarti. *Email: riadenibudiarti@gmail.com

jus seledri dan apel, karena selama ini masyarakat hanya menggunakan seledri untuk bahan dasar dapur masakan mereka.

Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang manfaat, cara pembuatan, dan cara dalam menanam tanaman obat keluarga (TOGA) salah satunya tanaman seledri. Meningkatnya pengetahuan masyarakat tentang TOGA guna meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga pola hidup sehat bagi diri sendiri dan anggota keluarga lain yang ternyata bisa didapatkan dari TOGA yang ditanam di pekarangan sendiri. Berikut cara penanaman pada bibit seledri.

Cara Menanam Pembibitan

Isi polybag dengan media tanam. media tanam tersusun dari campuran tanah, arang sekam (media tanam dengan porositas yang baik dan berat ringan) dan kompos dengan perbandingan 1:1:1. Setelah di campur ayak terlebih dahulu hasil campurannya. Cabut bibit dari baki semai dengan menyiramkan sedikit air agar mudah dicabut, lakukan dengan hati-hati secara perlahan. Buat lubang pada media tanam di dalam polybag sedalam 3 cm, lalu masukan bibit dan timbun kembali dengan media tanam. Setelah bibit di pindah dan di tanam pada polybag atau pot, berikutnya hanya perlu melakukan perawatan insentif dengan melakukan penyiraman tanaman seledri setiap pagi dan sore.

SIMPULAN

Ibu-ibu dan anggota Posyandu Rajawali Kelurahan Panjang Utara mendapatkan hasil yang sangat baik, dimana ibu-ibu paham atas apa yang telah disampaikan pada penyuluhan pengolahan seledri menjadi jus seledri dan apel untuk mencegah tinggi kadar kolesterol. Ibu-ibu juga paham bahwa seledri memiliki banyak manfaat bagi kesehatan tubuh, dan dari kegiatan penyuluhan ini ibu-ibu juga diajarkan cara mengolah jus seledri dan apel sehingga ibu-ibu bisa mempraktekan di rumah nya masing masing.

SARAN

Diharapkan masyarakat mampu untuk mengolah toga (tanaman obat keluarga) di sekitar menjadi alternatif pengobatan tradisional yang mempunyai banyak manfaat, dan dapat terus berinovasi mengenai pemanfaatan toga (tanaman obat keluarga) untuk diolah dengan baik dan benar.

DAFTAR PUSTAKA

- Cahyawati, K. R. (2016). Pengaruh Pemberian Jus Daun Seledri (*Apium graveolens*) Terhadap Kadar Kolesterol Pada Mencit (*Mus musculus*) (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surabaya).
- Handayani, L., & Widowati, L. (2020). Analisis lanjut pemanfaatan empiris ramuan seledri (*Apium graveolens* L.) oleh penyehat tradisional. *Jurnal Kefarmasian Indonesia*, 31-41.
- Juheini, J. (2002) "Pemanfaatan herba seledri (*Apium graveolens* L.) Untuk menurunkan kolesterol dan lipid dalam darah tikus putih yang diberi diet tinggi kolesterol dan lemak," *Makara Journal of Science: Vol. 6*(2), 1. Available at: <https://scholarhub.ui.ac.id/science/vol6/iss2/1>
- Morika, H. D., Anggraini, S. S., Fernando, F., & Sandra, R. (2020). Pengaruh pemberian jus tomat terhadap kadar kolesterol. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 2(2), 113-120.
- Pertiwi, R., Notriawan, D., & Wibowo, R. H. (2020). Pemanfaatan tanaman obat keluarga (toga) meningkatkan imunitas tubuh sebagai pencegahan covid-19. *Dharma Raflesia: Jurnal Ilmiah Pengembangan Dan Penerapan IPTEKS*, 18(2), 110-118.
- Rusdiana, T., Sriwido, S., Solahudin, J., Halimah, E., Irwan, A. W., Amin, S., & Abdassah, M. (2015). Pengujian Efek Antikalkuli dari Herba Seledri (*Apium graveolens* L.) secara In Vitro. *Indonesian Journal of Pharmaceutical Science and Technology*, 2(2), 63.
- Saputra, O., & Fitria, T. (2016). Khasiat daun seledri (*Apium graveolens*) terhadap tekanan darah tinggi pada pasien hiperkolesterolemia. *Jurnal Majority*, 5(2), 120-125.
- Suci, L., & Adnan, N. (2020). Hubungan Kadar Kolesterol Tinggi (Hiperkolesterol) Dengan Kejadian Hipertensi Derajat 1 Pada Pekerja di Bandara Soekarno Hatta Tahun 2017. *Promotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 97-104.
- Wakhidah, A. Z. (2021). Seledri (*Apium Graveolens* L.): Botani, Ekologi, Fitokimia, Bioaktivitas, Dan Pemanfaatan. *Jurnal Pro-Life*, 8(2), 156-167.
- Yoeantafara, A., & Martini, S. (2017). Pengaruh Pola Makan Terhadap Kadar Kolesterol total. *Jurnal Mkm*, 13(4), 304-309.

Agustina Retnaningsih*, Ria Deni Budiarti, Nur Aisyah Putri, Adynda Berlyana, Dhea Adzilla Arkhananta, Isnita Mayang Afiva, Muhammad Rizki

Program Studi Analisis Farmasi dan Makanan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Malahayati
Korespondensi penulis: Ria Deni Budiarti. *Email: riadenibudiarti@gmail.com