



Penyuluhan Efektivitas Pemanfaatan Daun Kelor (*Moringa oleifera* Lamk.) terhadap Imunitas Tubuh di Puskesmas Dukuh Kupang Surabaya

Akhmad Sudibya¹, Aily Soekanto², Agusniar Furkani Listyawati³, Putu Oky Ari Tania⁴, Andra Agnez Al-Aska⁵, Hardiyono⁶, Dorta Simamora⁷, Lusiani Tjandra⁸

Fakultas Kedokteran, Universitas Wijaya Kusuma Surabaya, Indonesia^{1,2,3,4,5,7}

Prodi Farmasi, Universitas Hang Tuah⁶

E-mail : sudibya1964@gmail.com¹, ailysoekantodr@uwks.ac.id², agusniar@uwks.ac.id³, andra.agnes@uwks.ac.id⁵, hardiyono@hangtuah.ac.id⁶, dortasimamora@uwks.ac.id⁷, lusianiws@gmail.com⁸

Abstrak

Tanaman herbal memiliki khasiat untuk menyembuhkan atau mencegah berbagai gangguan kesehatan. Peningkatan imunitas tubuh dapat dilakukan dengan memanfaatkan tanaman herbal. Salah satunya adalah daun kelor (*Moringa oleifera* Lamk.) yang memiliki kandungan fenol yang dapat meningkatkan sistem imun tubuh. Metode pengabdian masyarakat ini dengan memberikan penyuluhan kepada warga di wilayah Puskesmas Dukuh Kupang Surabaya dengan memberikan ceramah dan informasi yang benar tentang manfaat daun kelor sebagai sistem imunitas yang alami. Kuisisioner awal didapatkan persentase jumlah peserta yang mengerti tentang pemanfaatan daun kelor sebanyak 20% dari 30 orang peserta yang hadir dalam kegiatan ini. Setelah dilakukan penyuluhan peserta diberikan kuisisioner akhir, sebanyak 98% dari total 30 peserta memahami tentang pemanfaatan daun kelor untuk kesehatan dan obat tradisional sehingga diharapkan seluruh peserta penyuluhan dapat mengaplikasikan di lingkungan tempat tinggalnya mengenai manfaat mengkonsumsi daun kelor sebagai salah satu makanan/obat yang dapat meningkatkan imunitas tubuh. Kesimpulan pengabdian masyarakat kali ini adalah kegiatan berjalan baik dan lancar serta antusias peserta pengabdian masyarakat sangat tinggi.

Kata kunci: Daun kelor; imunitas tubuh.

Abstract

*Herbal plants have high efficacy and can cure or prevent various health problems. Immunity can be improved by consume herb. One of them is moringa leaves (*Moringa oleifera* Lamk.) which fenolic properties to enhance immunity. This method of community service is by providing counseling to residents in the Puskesmas area of Dukuh Kupang Surabaya by providing lectures and correct information about the benefits of moringa leaves as a natural immune system. The initial questionnaire obtained the percentage of participants who understood the use of moringa leaves as much as 20% of the 30 participants who attended this activity. After the counseling was carried out, participants were given a final questionnaire, as many as 98% of the total 30 participants understood the use of moringa leaves for health and traditional medicine so it is hoped that all counseling participants can apply in their living environment the benefits of consuming moringa leaves as one of the foods/medicines that can increase the body's immunity. This community service concludes that the activity ran well and smoothly and the enthusiasm of community service participants was very high.*

Keywords: *Moringa leaves; body immunity.*

Copyright (c) 2024 Akhmad Sudibya, Aily Soekanto, Agusniar Furkani Listyawati, Putu Oky Ari Tania, Andra Agnez Al-Aska, Hardiyono, Dorta Simamora, Lusiani Tjandra

✉ Corresponding author

Address : Jl. Dukuh Kupang XXV/ 54, Surabaya

Email : agusniar@uwks.ac.id

DOI : <https://doi.org/10.31004/abdidas.v5i4.965>

ISSN 2721- 9224 (Media Cetak)

ISSN 2721- 9216 (Media Online)

PENDAHULUAN

Tanaman herbal merupakan tanaman yang dapat dimanfaatkan untuk alternatif penyembuhan penyakit secara alami. Bagian tanaman yang digunakan dapat berupa akar, batang, daun, umbi atau juga seluruh bagian tanaman (Rivai, 2020, Susanti & Nurman, 2022). Tanaman herbal merupakan tanaman yang memiliki khasiat tinggi dan mampu menyembuhkan atau mencegah macam-macam gangguan kesehatan. Gangguan kesehatan biasanya disebabkan oleh beberapa faktor eksternal seperti perubahan cuaca sehingga sebagian besar masyarakat sering memanfaatkan berbagai tanaman yang diyakini dapat memberikan solusi terhadap keluhan kesehatan tubuh salah satunya tentang imunitas tubuh. Namun tidak banyak masyarakat yang mengetahui tentang cara pemanfaatan yang benar dan baik sesuai kesehatan (Salsabila et al., 2023, A. Apriantini et al., 2022).

Imunitas tubuh merupakan daya tahan tubuh yang diperlukan untuk menghalangi berbagai faktor eksternal yang dapat mengganggu maupun mengacaukan sistem daya tahan tubuh manusia. Peningkatan imunitas tubuh dapat dilakukan dengan berbagai cara dan salah satunya dengan memanfaatkan tanaman yang memiliki berbagai kandungan bermanfaat untuk tubuh. Salah satu tanaman yang saat ini sering dimanfaatkan masyarakat umum sebagai bahan makanan adalah daun kelor (*Moringa oleifera* Lamk.) yang memiliki banyak manfaat dalam menjaga imunitas tubuh (Yudiono, 2023).

Daun kelor memiliki kandungan yang baik untuk kesehatan seperti antioksidan dan berbagai nutrisi lainnya, antar lain vitamin C, beta karoten, quercetin, dan chlorogenic acid (Viona et al., 2023). Manfaat daun kelor untuk kesehatan memang dipengaruhi oleh nutrisi yang terkandung di dalamnya. Selain antioksidan, daun kelor juga mengandung vitamin dan mineral, antara lain Vitamin B6, Vitamin B2, Vitamin C, Vitamin A, zat besi, dan Magnesium yang dapat meningkatkan sistem imunitas tubuh (Saputra et al., 2020). Pemanfaatan daun kelor yang dipercaya masyarakat umum sebagai salah satu solusi dalam menjaga maupun meningkatkan imunitas tubuh dengan cara daun kelor mengurangi peradangan dengan menekan enzim peradangan dan protein dalam tubuh, dan konsentrat daun kelor dapat secara signifikan menurunkan peradangan dalam sel sehingga penyuluhan ini memfokuskan pada pemanfaatan daun kelor terhadap imunitas tubuh (Riswana et al., 2022).

Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan untuk memberikan edukasi bagi masyarakat Puskesmas Dukuh Kupang Surabaya supaya selain memanfaatkan daun kelor sebagai salah satu asupan makanan juga dapat mengetahui dan manfaat daun kelor bagi imunitas tubuh.

METODE

Pada saat pelaksanaan pengabdian masyarakat tahapan yang pertama adalah peserta melakukan pendaftaran terlebih dahulu, lalu peserta akan diarahkan menuju bagian pemeriksaan kesehatan

yang meliputi pengecekan tensi dan suhu tubuh peserta. Lalu selanjutnya peserta akan diberikan kuisioner awal pengetahuan mengenai topik penyuluhan yang dilaksanakan. Penyuluhan akan disampaikan oleh dokter yang memiliki kompetensi untuk menyampaikan topik penyuluhan. Setelah penyuluhan selesai, kuisioner akhir dibagikan untuk melihat dan menganalisis seberapa jauh peningkatan pengetahuan mengenai topik penyuluhan yang dilakukan (A. Apriantini et al., 2022).

Pengabdian masyarakat dilaksanakan dalam 1 (satu) hari pada hari Sabtu, 1 Juni 2024. Dimulai dengan diberikan penyuluhan pemahaman tentang manfaat dari daun kelor, lalu dilanjutkan dengan pengisian questioner kepada para warga masyarakat yang ada di wilayah Puskesmas Dukuh Kupang. Dilakukan evaluasi berupa pertanyaan pertanyaan sebelum dan sesudah penyuluhan tentang manfaat daun kelor untuk kesehatan tubuh peningkatan sistem imunitas dan pemahaman faktor – faktor yang dapat menurunkan sistem imun. Sebagai ucapan terimakasih diberikan pembagian cendera mata pada warga masyarakat yang telah mengikuti penyuluhan ini. Peranan dan tugas pengabdian masyarakat ini dilakukan anggota tim dosen yang terdiri dari dokter dan dosen dan dibantu oleh 3 – 4 orang mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari kuisioner awal yang dibagikan kepada peserta pengabdian masyarakat di Puskesmas Dukuh Kupang Surabaya dapat diketahui belum memahami dan mengerti terhadap pemanfaatan

tanaman herbal yang tumbuh atau ada di sekitar tempat tinggal, salah satunya adalah tanaman kelor. Hal ini dilihat pada persentase jumlah peserta yang mengerti tentang pemanfaatan daun kelor sebanyak 20% dari 30 orang peserta yang hadir dalam kegiatan ini. Kegiatan penyuluhan kali ini disampaikan oleh dokter yang memiliki keahlian Dibidang kesehatan. Tanaman kelor terutama pada daun kelor merupakan bagian yang memiliki manfaat yang salah satu zat yang terkandung dalam daun kelor bekerja sebagai sumber antioksidan alami yang efektif. Daun kelor juga mengandung sejumlah asam amino. Asam amino yang terkandung di daun kelor diduga mampu meningkatkan sistem imun. Mengonsumsi daun kelor juga membantu perkembangan tubuh dan menjadi bahan obat tradisional untuk mengobati berbagai penyakit (Susanti & Nurman, 2022).

Pada pelaksanaan penyuluhan terdapat 30 (tiga puluh) peserta yang mengikuti kegiatan ini, penyuluhan dilakukan dengan presentasi menggunakan *power point* dengan gambar yang menarik dan interaktif. Peserta kegiatan terlihat sangat antusias mendengarkan penjelasan yang disampaikan. Kegiatan penyuluhan kesehatan yang dilakukan dengan media berbasis audio-visual sangat bermanfaat, penggunaan media mampu menarik perhatian peserta, sehingga penyampaian informasi kesehatan yang diberikan akan efektif (Azis et al., 2023).

- 398 *Penyuluhan Efektivitas Pemanfaatan Daun Kelor (*Moringa oleifera* Lamk.) terhadap Imunitas Tubuh di Puskesmas Dukuh Kupang Surabaya – Akhmad Sudibya, Aily Soekanto, Agusniar Furkani Listyawati, Putu Oky Ari Tania, Andra Agnez Al-Aska, Hardiyono, Dorta Simamora, Lusiani Tjandra DOI: <https://doi.org/10.31004/abdidas.v5i4.965>*



Gambar 1 Penyuluhan Tentang Pemanfaatan Daun Kelor

Hal ini berdampak pada saat penyuluhan selesai dan diberikan kuisioner akhir, sebanyak 98% dari total 30 peserta memahami tentang pemanfaatan daun kelor untuk kesehatan dan obat tradisional sehingga diharapkan seluruh peserta penyuluhan dapat mengaplikasikan di lingkungan tempat tinggalnya mengenai manfaat mengkonsumsi daun kelor sebagai salah satu makanan / obat yang dapat meningkatkan imunitas tubuh. Salah satu caranya dengan terlebih dahulu menanam tanaman kelor di setiap halaman rumah ataupun taman di sekitar lingkungan tempat tinggal. Apabila terkendala oleh lokasi penanaman tanaman kelor maka dapat dilakukan penanaman di *polybag* ataupun pot sehingga setiap rumah memiliki tanaman kelor. Jika di setiap lingkungan terdapat tanaman kelor maka upaya peningkatan imunitas tubuh secara mandiri dapat dilakukan oleh setiap lapisan masyarakat. Sehingga manfaat yang dimiliki daun kelor akan maksimal diserap tubuh apabila proses pengolahannya sesuai dengan standar kesehatan. Dalam hal ini daun kelor harus dibersihkan atau dicuci terlebih dahulu sebelum diolah menjadi makanan dengan tujuan untuk menghilangkan zat apapun yang sifatnya toksik bila terpapar tubuh.



Gambar 2 Dokumentasi Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat untuk berupa penyuluhan tentang manfaat mengkonsumsi tanaman daun kelor dan penanaman tanaman kelor di lingkungan Puskesmas Dukuh Kupang telah terlaksana dengan baik. Hal ini terlihat dari dukungan dari pihak Puskesmas Dukuh Kupang Surabaya bersedia memfasilitasi beberapa fasilitas yang dibutuhkan, peserta kegiatan pengabdian masyarakat yang juga antusias untuk mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan dan penanaman tanaman kelor di sekitar lingkungan Puskesmas Dukuh Kupang Surabaya. Kader PKK setempat juga turut serta menyukseskan acara pengabdian masyarakat kali ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Bantuan dana didukung penuh oleh Universitas Wijaya Kusuma Surabaya melalui Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM).

SIMPULAN

Setelah mengikuti Penyuluhan Efektivitas Pemanfaatan Daun Kelor (*Moringa oleifera* Lamk.) Terhadap Imunitas Tubuh di Puskesmas Dukuh Kupang Surabaya, warga

- 399 *Penyuluhan Efektivitas Pemanfaatan Daun Kelor (Moringa oleifera Lamk.) terhadap Imunitas Tubuh di Puskesmas Dukuh Kupang Surabaya – Akhmad Sudibya, Aily Soekanto, Agusniar Furkani Listyawati, Putu Oky Ari Tania, Andra Agnez Al-Aska, Hardiyono, Dorta Simamora, Lusiani Tjandra*
DOI: <https://doi.org/10.31004/abdidas.v5i4.965>

Pukesmas Dukuh Kupang menjadi mengerti manfaat yang ada pada daun kelor seperti sebagai antioksidan, daun kelor juga mengandung vitamin dan mineral, antara lain Vitamin B6, Vitamin B2, Vitamin C, Vitamin A, zat besi, dan Magnesium yang dapat meningkatkan sistem imunitas tubuh.

Saran dari kegiatan ini adalah harus dilakukan penyuluhan dan pemantauan berkala dan intensif untuk mengetahui kepatuhan, pengetahuan serta efektivitas dan dampak dari kegiatan pengabdian masyarakat kali ini.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Apriantini, R. G. Putra, & T. Suryati. (2022). Review: Aplikasi Ekstrak Daun Kelor (Moringa Oleifera) Pada Berbagai Produk Olahan Daging. *Jurnal Ilmu Produksi Dan Teknologi Hasil Peternakan*, 10(3), 132–143.
<https://doi.org/10.29244/jipthp.10.3.132-143>
- Azis, A., Farmasi, H., & Yamasi, A. F. (2023). Uji Aktivitas Sediaan Masker Gel Peel-Off Ekstrak Daun Kelor (Moringa Oleifera L.) Terhadap Staphylococcus Epidermidis. *Jurnal Kesehatan Yamasi Makassar*, 7(2), 9–18. <http://>
- Riswana, A. P., Indriarini, D., & Dedy, M. A. E. (2022). Uji Aktivitas Antibakteri Ekstrak Daun Kelor (Moringa Oleifera) Terhadap Pertumbuhan Bakteri Penyebab Jerawat. *Seminar Nasional Riset Kedokteran (Sensorik)*, 11(3), 50–62.
- Rivai, A. T. O. (2020). Identifikasi Senyawa Yang Terkandung Pada Ekstrak Daun Kelor (Moringa Oleifera). *Indonesian Journal Of Fundamental Sciences*, 6(2), 67.
- Salsabila, A. S., Safira, R. Z., Sari, W. A., Nugraha, A. R., Wulandari, D., Protein, I., & Alpha, K. C. (2023). *In Silico Study Of Moringa Leaves Compound (Moringa Oleifera L .) As Protein Kinase C Alpha Inhibitor In Breast Cancer*. 3(3), 154–173.
- Saputra, A., Arfi, F., & Yulian, M. (2020). Literature Review: Analisis Fitokimia Dan Manfaat Ekstrak Daun Kelor (Moringa Oleifera). *Jurnal Amina*, 2(3), 114–119.
- Susanti, A., & Nurman, M. (2022). Manfaat Kelor (Moringa Oleifera) Bagi Kesehatan. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(3), 509–513.
<https://doi.org/10.31004/jkt.v3i3.7287>
- Viona, R., Fatimah, F., & Wuntu, A. D. (2023). Potensi Daun Kelor (Moringa Oleifera L.) Sebagai Vitamin C Herbal Dan Aplikasinya Pada Mie Basah. *Chemistry Progress*, 16(1), 79–85.
<https://doi.org/10.35799/cp.16.1.2023.47832>
- Yudiono, K. (2023). Aktivitas Antioksidan, Total Polifenol, Total Flavonoid, Dan Sifat Sensoris Inovasi Tempe Kedelai Dengan Substitusi Tepung Daun Kelor. *Agrointek*, 17(4), 746–754.
<https://doi.org/10.21107/agrointek.v17i4.17146>