

LAPORAN AKHIR
IPTEKS BAGI MASYARAKAT (I_bM)



**I_bM PEMANFAATAN TANAMAN LOKAL BAGI KELOMPOK
LANSIA DI KECAMATAN ARJASA KABUPATEN JEMBER**

Tahun ke I dari rencana I tahun

Oleh :

Suhartini, drg., M.Biotech.	NIDN : 0026097904
Dr. Zahreni Hamzah., drg., MS.	NIDN : 0001046111
Tantin Ermawati, drg., MKes.	NIDN : 0022038007

Dibiayai oleh:
Direktorat Riset dan Pengabdian Masyarakat
Direktorat Jenderal Penguatan Riset dan Pengembangan
Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi
Sesuai dengan Perjanjian Penugasan Pelaksanaan Program Pengabdian Masyarakat
No. 026/SP2H/PPM/DRPM/IV/2017, tanggal 3 April 2017

HALAMAN PENGESAHAN

Judul : IbM PEMANFAATAN TANAMAN LOKAL BAGI KELOMPOK LANSIA DI KECAMATAN ARJASA KABUPATEN JEMBER

Peneliti/Pelaksana
Nama Lengkap : drg SUHARTINI, S.KG, M.Biotech
Perguruan Tinggi : Universitas Jember
NIDN : 0026097904
Jabatan Fungsional : Lektor
Program Studi : Pendidikan Dokter Gigi
Nomor HP : 08123455554
Alamat surel (e-mail) : suhartini.fkg@unej.ac.id

Anggota (1)
Nama Lengkap : ZAHRENI HAMZAH
NIDN : 0001046111
Perguruan Tinggi : Universitas Jember

Anggota (2)
Nama Lengkap : drg TANTIN ERMAWATI M.Kes
NIDN : 0022038007
Perguruan Tinggi : Universitas Jember

Institusi Mitra (jika ada)
Nama Institusi Mitra : -
Alamat : -
Penanggung Jawab : -
Tahun Pelaksanaan : Tahun ke 1 dari rencana 1 tahun
Biaya Tahun Berjalan : Rp 40,000,000
Biaya Keseluruhan : Rp 40,000,000

Mengetahui,
Dekan



(drg. Rahardyan Barnadji, M.Kes., Sp.Pro) NIP/NIK 196901121996011001

Kota Jember, 28 - 10 - 2017

Ketua,



(drg SUHARTINI S.KG, M.Biotech) NIP/NIK 197909262006042002

Menyetujui,
Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Jember



(Prof. Ir Achmad Subagio., M.Agr., Ph.D) NIP/NIK 196905171992011001

RINGKASAN

Tingginya angka harapan hidup akan berdampak pada meningkatnya kelompok masyarakat lanjut usia (lansia). Kelompok lansia ini pada umumnya merupakan kelompok yang kurang produktif, ditambah lagi dengan kondisi kesehatan yang mulai menurun seiring dengan meningkatnya usia mereka. Oleh karena itu, aspek promotif dan preventif pada pelayanan kesehatan lanjut usia (lansia) merupakan upaya yang sangat penting untuk dilakukan.

Kecamatan Arjasa merupakan salah satu kecamatan di kabupaten Jember dengan kondisi masyarakat yang beragam. Kondisi geografis sebagian besar adalah persawahan dan tegalan. Beberapa wilayah terdiri dari dataran tinggi dan perbukitan. Sehingga dengan kondisi wilayah yang seperti ini, didapatkan banyak sekali tanaman liar yang ternyata bermanfaat bagi kesehatan lansia di Kecamatan Arjasa. Jumlah penduduk lansia berjumlah sekitar 10 persen dari 3000 lebih penduduk di kecamatan Arjasa. Permasalahan kesehatan pada lansia di kecamatan Arjasa meliputi kelainan degeneratif, kelainan psikologi dan kelainan gigi dan rongga mulut.

Upaya yang dapat dilakukan dalam menangani masalah kesehatan usia lanjut adalah upaya pembinaan kesehatan, pelayanan kesehatan dan penyuluhan kepada keluarga dan lansia dalam upaya perawatan lansia dengan memanfaatkan berbagai tanaman yang tumbuh di sekitar kediamannya, untuk dapat mencegah timbulnya berbagai penyakit. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian ini adalah penyuluhan, diskusi, demonstrasi cara mengolah tanaman menjadi bahan yang dapat dikonsumsi untuk meningkatkan kesehatan lansia, pemeriksaan tekanan darah dan berat badan serta evaluasi.

Hasil yang sudah dicapai adalah pembuatan buku saku tentang manfaat beberapa tanaman lokal dan telah terlaksananya penyuluhan dan pelatihan bagi kader lansia di masing-masing desa. Para kader antusias dan siap untuk dilakukan di desa masing-masing bersama lansia di daerah mereka sekaligus sebagai evaluasi dari pelatihan pemanfaatan tanaman lokal untuk meningkatkan kesehatan lansia di kecamatan Arjasa.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur kami panjatkan kepada Allah SWT, atas segala rahmat dan hidayahNya kepada kami sehingga kami dapat melaksanakan kegiatan dan menyelesaikan laporan kemajuan program “IbM : Pemanfaatan Tanaman Lokal Bagi Kelompok Lansia di Kecamatan Arjasa Kabupaten Jember”. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Rektor Universitas Jember
2. Ketua LP2M Universitas Jember
3. Dekan Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Jember
4. Kepala Puskesmas Arjasa beserta seluruh stafnya
5. Ketua Program Lansia Puskesmas Arjasa Kabupaten Jember
6. Para Kepala Desa (Ibu kepala Desa) se-kecamatan Arjasa
7. Para Kader Posyandu lansia wilayah kerja Puskesmas Arjasa Kabupaten Jember
8. Semua pihak yang telah membantu penyelenggaraan kegiatan ini,

sehingga kami dapat menyelesaikan program pengabdian kepada masyarakat ini dengan sebaik-baiknya.

Akhirnya penulis sangat berterima kasih apabila ada saran dan kritik untuk kegiatan yang serupa dimasa mendatang, semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Jember, Oktober 2017

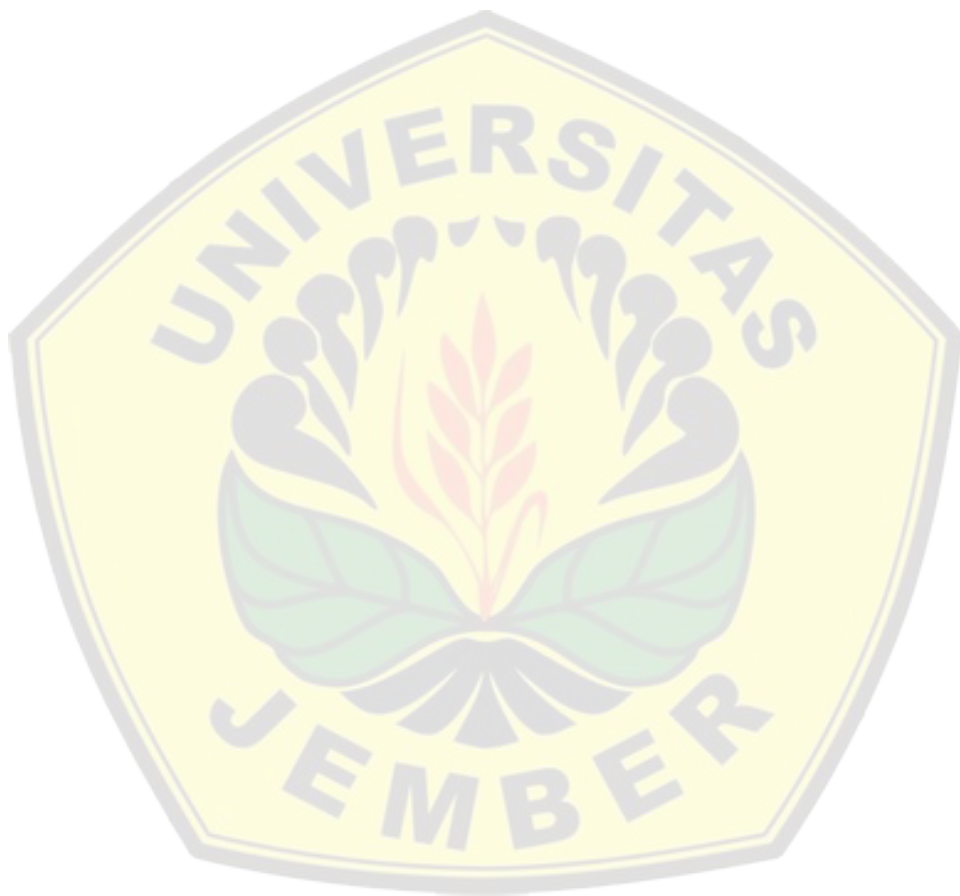
Ketua Pelaksana

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
RINGKASAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I. PENDAHULUAN	
1.1 Analisis Situasi.....	1
1.2 Perumusan Masalah	3
1.3 Solusi Yang Ditawarkan	6
II. TARGET DAN LUARAN	7
III. METODE PELAKSANAAN	9
IV. KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI	11
V. HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI	
5.1 Hasil	12
5.3 Luaran Yang Dicapai	14
5.3 Foto Kegiatan.....	16
VI. KESIMPULAN DAN SARAN	
6.1 Kesimpulan	24
6.2 Saran	24
DAFTAR PUSTAKA	25
LAMPIRAN	26

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rencana Target Capaian Luaran.....	8
Tabel 2. Hasil Kegiatan Yang Dicapai	12

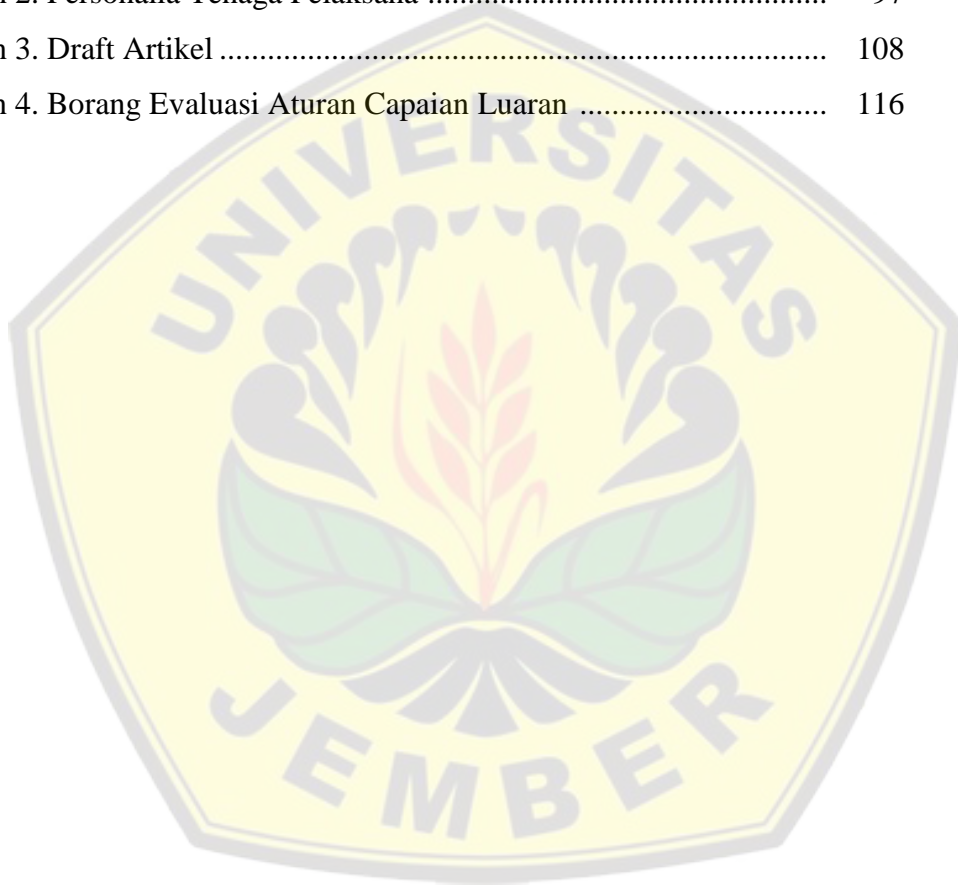


DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Profil Lansia di Kecamatan Arjasa	3
Gambar 2. Publikasi Kegiatan di Media Cetak Radar Jember Jawa Pos.....	14
Gambar 3. Publikasi Kegiatan di Media On-line Radar Jember Jawa Pos..	15
Gambar 4. Koordinasi dengan Ketua Program Lansia	16
Gambar 5. Penyuluhan dan Pelatihan Kader Lansia.....	16
Gambar 6. Pelatihan Kader Lansia	17
Gambar 7. Foto Bersama Kader Lansia	17
Gambar 8. Alat dan Bahan Pembuatan Minuman Kesehatan.....	18
Gambar 9. Pembuatan Minuman Kesehatan Bersama Lansia Pada Kegiatan Evaluasi di Desa Darsono.....	18
Gambar 10. Pembuatan Minuman Kesehatan Bersama Lansia Pada Kegiatan Evaluasi di Desa Kemuning Lor.....	19
Gambar 11. Pembuatan Minuman Kesehatan Bersama Lansia Pada Kegiatan Evaluasi di Desa Candi Jati	19
Gambar 12. Pembuatan Minuman Kesehatan Bersama Lansia Pada Kegiatan Evaluasi di Desa Arjasa.....	20
Gambar 13. Pembuatan Minuman Kesehatan Bersama Lansia Pada Kegiatan Evaluasi di Desa Kamal.....	20
Gambar 14. Pembuatan Minuman Kesehatan Bersama Lansia Pada Kegiatan Evaluasi di Desa Biting	21
Gambar 15. Pemeriksaan Tekanan Darah Lansia di Desa Candi Jati.....	21
Gambar 16. Pemeriksaan Berat Badan Lansia di Desa Candi Jati	22
Gambar 17. Pemeriksaan Berat Badan dan Tekanan Darah Lansia di Desa Biting	22
Gambar 18. Pemeriksaan Berat Badan Lansia di Desa Arjasa	23
Gambar 19. Pemeriksaan Kesehatan Gigi dan Mulut di Desa Kamal	23
Gambar 20. Buku Saku Manfaat Tanaman Lokal	26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen Kegiatan	26
Lampiran 1.1 Materi Buku Saku Tanaman Lokal	26
Lampiran 1.2 Peralatan Pembuatan Minuman Kesehatan	76
Lampiran 1.3 Daftar Hadir Kegiatan	77
Lampiran 2. Personalia Tenaga Pelaksana	97
Lampiran 3. Draft Artikel	108
Lampiran 4. Borang Evaluasi Aturan Capaian Luaran	116



BAB I. PENDAHULUAN

1.1 Analisis Situasi

Tingginya angka harapan hidup di Indonesia menunjukkan semakin baiknya kualitas pelayanan kesehatan yang menjadi salah satu indikator keberhasilan pembangunan di bidang kesehatan. Sejalan dengan itu, tingginya angka harapan hidup akan berdampak pada meningkatnya kelompok masyarakat lanjut usia (lansia). Kelompok lansia ini pada umumnya merupakan kelompok yang kurang produktif, ditambah lagi dengan kondisi kesehatan yang mulai menurun seiring dengan meningkatnya usia mereka. Degenerasi dari organ tubuh menyebabkan sebagian lansia menderita penyakit degeneratif seperti diabetes mellitus (kencing manis), penyakit jantung koroner, rematik, dan beberapa kelainan pada gigi dan jaringan rongga mulut lainnya.

Perhatian Pemerintah terhadap keberadaan mereka diwujudkan dalam bentuk program Lansia di Puskesmas yang berupaya untuk melakukan pemeliharaan kesehatan dan pengobatan penyakit pada kelompok ini. Salah satu program pelayanan kesehatan di puskesmas pada saat yang lalu lebih difokuskan pada pemanfaatan obat-obatan yang telah tersedia, yaitu obat moderen yang terbuat dari bahan kimia berkhasiat obat. Namun, kini mulai digalakkan program pemanfaatan TOGA (taman obat keluarga) yang diperoleh dari tanaman lokal disekitar tempat tinggal para lansia.

Kecamatan Arjasa merupakan salah satu kecamatan di kabupaten Jember dengan kondisi masyarakat yang beragam. Wilayah ini terletak di kawasan sebelah utara dimana di sebelah utara berbatasan dengan kecamatan Jelbuk, sebelah selatan berbatasan dengan kecamatan Patrang, sebelah barat berbatasan dengan kecamatan Sukorambi dan sebelah timur berbatasan dengan kecamatan Kalisat. Kondisi geografis sebagian besar adalah persawahan dan tegalan. Beberapa wilayah terdiri dari dataran tinggi dan perbukitan. Sehingga dengan kondisi wilayah yang seperti ini, didapatkan banyak sekali tanaman liar yang ternyata bermanfaat bagi kesehatan lansia di Kecamatan Arjasa. Kecamatan Arjasa terbagi menjadi 6 Desa yaitu :

Kemuning Lor, Darsono, Arjasa, Biting, Kamal dan Candijati. Jumlah penduduk lansia berjumlah sekitar 10 persen dari 3000 lebih penduduk di kecamatan Arjasa.

Kecamatan Arjasa Kabupaten Jember merupakan daerah pertanian di daerah perbukitan, yang bersuhu dingin. Kondisi ini kondusif bagi lansia, karena kemampuan lansia untuk beradaptasi terhadap suhu dingin sangat rendah. Oleh karena itu, lansia di Kecamatan Arjasa ini memerlukan nutrisi yang seimbang dengan variasi yang memadai untuk mempertahankan kesehatannya. Menurut UU Kesehatan No 36 Tahun 2009 pasal 138 kesehatan manusia lanjut usia perlu mendapat perhatian khusus dengan tetap dipelihara dan ditingkatkan agar selama mungkin dapat hidup secara produktif sesuai dengan kemampuannya, sehingga dapat ikut serta berperan aktif dalam pembangunan.

Secara umum kondisi fisik seseorang yang telah memasuki masa lanjut usia mengalami penurunan, yang pada akhirnya akan berpengaruh pada aktivitas kehidupan sehari-hari. Semakin lanjut usia seseorang, maka daya tubuhnya semakin berkurang dalam menghadapi rangsangan dari luar maupun dari dalam tubuh, sehingga mengakibatkan penurunan peranan sosialnya (Azizah, 2011). Kondisi yang demikian mengakibatkan penurunan kesehatan dan keterbatasan fisik. Perawatan tersebut dimaksudkan agar lansia mampu mandiri atau mendapat bantuan yang minimal dari keluarga. Perawatan yang diberikan berupa kebersihan perorangan, seperti kebersihan gigi dan mulut serta pemanfaatan tanaman lokal disekitar mereka sebagai upaya preventif bahkan kuratif bagi permasalahan kesehatan yang mereka alami. Selain itu pemberian informasi pelayanan kesehatan yang memadai juga sangat diperlukan bagi lansia agar dapat mendapatkan pelayanan kesehatan yang memadai (Akhmadi, 2009).



Gambar 1. Profil Lansia Di Kecamatan Arjasa Kabupaten Jember

1.2 Perumusan Masalah

Masalah kesehatan utama yang sering terjadi pada lansia perlu dikenal dan dimengerti oleh siapa saja yang banyak berhubungan dengan perawatan lansia agar dapat memberikan perawatan yang baik untuk mencapai derajat kesehatan seoptimal mungkin bagi lansia.

Masalah utama lansia di kecamatan Arjasa Kabupaten Jember meliputi:

- 1) Kurang bergerak: gangguan fisik, jiwa, dan faktor lingkungan dapat menyebabkan lansia kurang bergerak. Penyebab yang paling sering adalah gangguan tulang, sendi dan otot, gangguan saraf, dan penyakit jantung dan pembuluh darah.
- 2) Instabilitas: penyebab terjatuh pada lansia dapat berupa faktor intrinsik (hal-hal yang berkaitan dengan keadaan tubuh penderita) baik karena proses menua, penyakit maupun faktor ekstrinsik (hal-hal yang berasal dari luar tubuh) seperti obat-obat tertentu dan faktor lingkungan. Selain itu, terjatuh dapat membatasi pergerakannya.
- 3) Besar: sering buang air kecil (BAK) merupakan salah satu masalah yang sering didapati pada lansia, yaitu keluarnya air seni tanpa disadari, dalam frekuensi maupun jumlahnya.
- 4) Gangguan intelektual: merupakan kumpulan gejala klinik yang meliputi gangguan fungsi intelektual dan ingatan yang cukup berat sehingga menyebabkan terganggunya aktivitas kehidupan sehari-hari. Salah satu hal yang dapat menyebabkan gangguan intelektual adalah depresi.

- 5) Infeksi: merupakan salah satu masalah kesehatan yang penting pada lansia, karena selain sering didapati, gejala tidak khas bahkan asimtomatik dapat menyebabkan keterlambatan di dalam diagnosis dan pengobatan serta risiko menjadi meningkat. Beberapa faktor risiko yang menyebabkan lansia mudah mendapat penyakit infeksi adalah kekurangan gizi, kekebalan tubuh: yang menurun, berkurangnya fungsi berbagai organ tubuh, terdapatnya beberapa penyakit sekaligus (komorbiditas) yang menyebabkan daya tahan tubuh yang sangat berkurang. Selain daripada itu, faktor lingkungan, jumlah dan keganasan kuman akan mempermudah tubuh mengalami infeksi.
- 6) Gangguan pancaindera, komunikasi, penyembuhan, dan kulit: akibat prosed menua semua pancaindera berkurang fungsinya, demikian juga gangguan pada otak, saraf dan otot-otot yang digunakan untuk berbicara dapat menyebabkan terganggunya komunikasi, sedangkan kulit menjadi lebih kering, rapuh dan mudah rusak dengan trauma yang minimal.
- 7) Sulit buang air besar (konstipasi)/BAB : beberapa faktor yang mempermudah terjadinya konstipasi, seperti kurangnya gerakan fisik, makanan yang kurang sekali mengandung serat, kurang minum, akibat pemberian obat-obat tertentu dan lain-lain. BAB menyebabkan pengosongan isi usus menjadi sulit terjadi atau isi usus menjadi tertahan. Pada konstipasi, kotoran di dalam usus menjadi keras dan kering, dan pada keadaan yang berat dapat terjadi akibat yang lebih berat berupa penyumbatan usus disertai rasa sakit pada daerah perut.
- 8) Depresi: perubahan status sosial, bertambahnya penyakit dan berkurangnya kemandirian sosial serta perubahan akibat proses menua menjadi salah satu pemicu munculnya depresi pada lansia. Gejala-gejala depresi dapat berupa perasaan sedih, tidak bahagia, sering menangis, merasa kesepian, tidur terganggu, pikiran dan gerakan tubuh lamban, cepat lelah dan menurunnya aktivitas, tidak ada selera makan, berat badan berkurang, daya ingat berkurang, sulit untuk memusatkan pikiran dan perhatian, kurangnya minat, hilangnya kesenangan yang biasanya dinikmati, menyusahkan orang lain, merasa rendah diri, harga diri dan kepercayaan diri berkurang, merasa bersalah dan tidak berguna, tidak ingin hidup lagi bahkan mau bunuh diri, dan gejala-gejala fisik

lainnya. Kadang dijumpai pula depresi terselubung, dimana yang menonjol hanya gangguan fisik saja seperti sakit kepala, jantung berdebar-debar, nyeri pinggang, gangguan pencernaan dan lain-lain, sedangkan gangguan jiwa tidak jelas.

- 9) Kurang gizi: kekurangan gizi pada lansia dapat disebabkan perubahan lingkungan maupun kondisi kesehatan. Faktor lingkungan dapat berupa ketidak-tahuan untuk memilih makanan yang bergizi, isolasi sosial (terasing dari masyarakat) terutama karena gangguan pancaindera, kemiskinan, hidup seorang diri yang terutama terjadi pada pria yang sangat tua dan baru kehilangan pasangan hidup, sedangkan faktor kondisi kesehatan berupa penyakit fisik, mental, gangguan tidur, alkoholisme, obat-obatan dan lain-lain.
- 10) Tidak punya uang: dengan semakin bertambahnya usia maka kemampuan fisik dan mental akan berkurang secara perlahan-lahan, yang menyebabkan ketidakmampuan tubuh dalam mengerjakan atau menyelesaikan pekerjaannya sehingga tidak dapat memberikan penghasilan. Untuk dapat menikmati masa tua yang bahagia kelak diperlukan paling sedikit tiga syarat, yaitu : memiliki uang yang diperlukan yang paling sedikit dapat memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari, memiliki tempat tinggal yang layak, mempunyai peranan di dalam menjalani masa tuanya.
- 11) Penyakit akibat obat-obatan: salah satu yang sering ditemukan pada lansia adalah menderita penyakit lebih dari satu jenis sehingga membutuhkan obat yang lebih banyak, apalagi sebahagian lansia sering menggunakan obat dalam jangka waktu yang lama tanpa pengawasan dokter dapat menyebabkan timbulnya penyakit akibat pemakaian obat-obat yang digunakan.
- 12) Gangguan tidur: dua proses normal yang paling penting di dalam kehidupan manusia adalah makan dan tidur. Walaupun keduanya sangat penting akan tetapi karena sangat rutin maka kita sering melupakan akan proses itu dan baru setelah adanya gangguan pada kedua proses tersebut maka kita ingat akan pentingnya kedua keadaan ini.
- 13) Daya tahan tubuh yang menurun: daya tahan tubuh yang menurun pada lansia merupakan salah satu fungsi tubuh yang terganggu dengan bertambahnya umur

seseorang walaupun tidak selamanya hal ini disebabkan oleh proses menua, tetapi dapat pula karena berbagai keadaan seperti penyakit yang sudah lama diderita (menahun) maupun penyakit yang baru saja diderita (akut) dapat menyebabkan penurunan daya tahan tubuh seseorang. Demikian juga penggunaan berbagai obat, keadaan gizi yang kurang, penurunan fungsi organ-organ tubuh dan lain-lain.

- 14) Kelainan gigi dan rongga mulut ; kelainan yang banyak terjadi yaitu gusi mudah berdarah, kehilangan gigi, sisa akar, bau mulut dan luka pada bibir serta sudut mulut.

1.3 Solusi Yang Ditawarkan

Upaya yang dapat dilakukan dalam menangani masalah kesehatan usia lanjut adalah upaya pembinaan kesehatan, pelayanan kesehatan dan penyuluhan kepada keluarga dan lansia dalam upaya perawatan lansia dengan memanfaatkan berbagai tanaman yang tumbuh di sekitar kediamannya, untuk dapat mencegah timbulnya berbagai penyakit.

Dari sekian banyak gangguan kesehatan tersebut, sebenarnya telah ditemukan tanaman yang tumbuh di wilayah Desa di Kecamatan Arjasa yang dapat sebagai penangkalnya, antara lain :

1. Daun kelor sebagai pencegah penyakit jantung, anti-kanker, anti-diabetes tipe-2, anti-reumatik.
2. Kencur, jahe, dan temulawak yang berkhasiat mengatasi rematik.
3. Daun Sirih , sebagai anti septik yang digunakan sebagai obat kumur untuk menjaga kesehatan gigi dan rongga mulut.

BAB II. TARGET DAN LUARAN

Berdasar rencana kegiatan yang telah disusun, maka target dan luaran yang diharapkan setelah pelaksanaan program Iptek Bagi Masyarakat (IbM) adalah sebagai berikut :

No	Aspek yang dinilai	Target luaran mitra
1	<i>Knowledge</i> Penyuluhan tentang proses penurunan kesehatan pada lansia oleh tim kesehatan yang meliputi : a. Proses menua b. Penyakit pada lansia c. Makanan yang baik untuk menunjang kesehatan lansia	80% lansia mampu memahami materi yang disampaikan. Hal ini ditunjukkan dengan tanya jawab yang dilakukan antara lansia dan tim.
2	<i>Attitude</i> Demonstrasi cara pembuatan obat berbahan tanaman lokal di sekitar tempat tinggal lansia	80% lansia memahami dan mampu melakukan dengan benar. Hal ini ditunjukkan dengan demonstrasi yang juga dilakukan oleh lansia.
3	<i>Practice</i> Mengonsumsi hasil dari pembuatan obat berbahan tanaman local	80% lansia sudah mampu membuat dan mempraktekkan penggunaan bahan tersebut sebagai obat untuk mencegah dan mengurangi penyakit pada lansia.

Secara garis besar rencana target capaian luaran yang diharapkan dari kegiatan ini dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Rencana Target Capaian Luaran

No	Jenis Luaran	Indikator Capaian
1	Publikasi ilmiah di jurnal/prosiding	Ada
2	Publikasi pada media masa (cetak/elektronik)	Ada
3	Peningkatan omzet pada mitra yang bergerak dalam bidang ekonomi	Tidak ada
4	Peningkatan kuantitas dan kualitas produk	Tidak ada
5	Peningkatan pemahaman dan ketrampilan masyarakat	Ada
6	Peningkatan ketentraman /kesehatan masyarakat (mitra masyarakat umum	Ada
7	Jasa, model, rekayasa sosial, sistem, produk/barang	Ada
8	Hak kekayaan intelektual (paten, paten sederhana, hak cipta, merek dagang, rahasia dagang, desain produk industri, perlindungan varietas tanaman, perlindungan topografi	Tidak Ada
9	Buku ajar	Tidak Ada

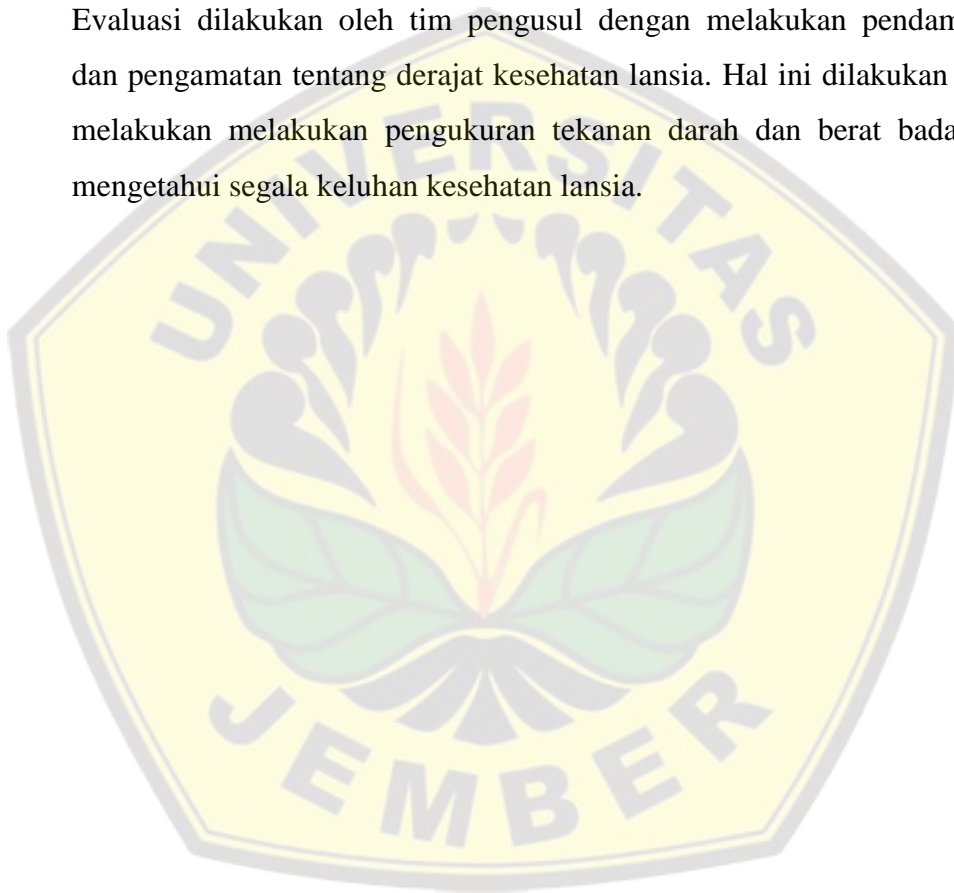
BAB III. METODE PELAKSANAAN

Berdasarkan permasalahan yang ada, tim pengusul melakukan langkah penyelesaian masalah dengan metode ceramah, diskusi, tanya jawab serta praktek bagaimana cara memanfaatkan tanaman lokal sebagai bahan obat untuk mencegah dan mengurangi penyakit yang diderita lansia.

Kegiatan yang telah dilakukan oleh Tim Pengusul I_bM

1. Pemberian penyuluhan tentang proses menua
 - a) Materi yang diberikan :
 - 1) Pengertian dan tahap penuaan
 - 2) Macam penyakit pada lansia
 - 3) Makanan yang baik untuk lansia
 - b) Metode : Ceramah dan diskusi/tanya jawab
 - c) Evaluasi : Menguji pengetahuan dan daya ingat para lansia terhadap materi yang telah diberikan
 - d) Pemateri : Tim Pengusul I_bM
 - e) Mitra : Anggota kelompok posyandu lansia di kecamatan Arjasa
2. Demonstrasi cara pembuatan obat berbahan tanaman lokal di sekitar tempat tinggal lansia.
 - a) Mempersiapkan alat yang diperlukan meliputi alat dapur dan memasak
 - b) Metode : Praktek cara membuat seduhan tanaman lokal
 - c) Evaluasi : Menguji kemampuan dan ketrampilan para lansia
 - d) Pelatih : Tim Pengusul I_bM dibantu oleh mahasiswa yang terlibat
 - e) Mitra : Anggota kelompok posyandu lansia di kecamatan Arjasa
3. Mengonsumsi hasil dari pembuatan obat berbahan tanaman lokal
 - a) Lansia sudah mampu membuat dan mempraktekkan penggunaan bahan tersebut sebagai obat untuk mencegah dan mengurangi penyakit pada lansia.
 - b) Metode : Pendampingan pada lansia untuk mengetahui perkembangan kesehatan lansia.

- c) Evaluasi : Menguji kemampuan lansia dalam membuat dan menggunakan tanaman lokal sebagai bahan obat.
 - d) Pelatih : Tim Pengusul I_bM
 - e) Mitra : Lansia di kecamatan Arjasa
4. Pembuatan Buku Saku Tanaman Obat bagi lansia tentang tanaman lokal yang bermanfaat dalam mencegah dan mengurangi penyakit pada lansia.
 5. Evaluasi
Evaluasi dilakukan oleh tim pengusul dengan melakukan pendampingan dan pengamatan tentang derajat kesehatan lansia. Hal ini dilakukan dengan melakukan pengukuran tekanan darah dan berat badan serta mengetahui segala keluhan kesehatan lansia.



BAB IV. KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI

Tim pengusul kegiatan ini adalah staf dosen Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Jember yang mengampu dibidang Ilmu Biomedik yaitu Fisiologi yang merupakan ilmu yang mempelajari unit fungsional tubuh mulai dari sel sampai sistem termasuk proses penuaan. Selain itu, salah satu tim juga mengampu ilmu penyakit mulut yang mempelajari tentang proses terjadinya penyakit yang terjadi di rongga mulut dan penyakit sistemik yang bermanifestasi di rongga mulut, seperti penyakit degeneratif yang banyak dikeluhkan oleh para lansia. Latar belakang pendidikan para Tim pengusul adalah S2 dan S3 yang secara kontinyu melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagai bentuk tanggung jawab dosen dalam mengemban Tri Dharma Perguruan Tinggi.

Kegiatan ini dilakukan oleh tiga orang dokter gigi dari universitas Jember bersama sepuluh orang mahasiswa. Diharapkan dengan alih pengetahuan dari para dokter gigi dan mahasiswa dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pemeliharaan kesehatan lansia kepada para lansia dan keluarga pendamping, agar lansia dapat hidup sehat, mandiri dan sejahtera.

BAB V. HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI

5.1 Hasil

Hasil yang telah dicapai pada program pengabdian ini telah sesuai dengan target yang telah ditentukan. Penyuluhan dan pelatihan pemanfaatan tanaman lokal untuk meningkatkan kesehatan lansia telah dilakukan kepada kader lansia yang pusatkan di desa Kemuning Lor. Demikian juga evaluasi di seluruh desa se-kecamatan Arjasa telah dilakukan yang sekaligus dilakukan pemeriksaan tekanan darah, berat badan dan pemeriksaan kesehatan gigi dan mulut pada lansia yang hadir.

Tabel 2. Hasil Kegiatan Yang Dicapai

No	Kegiatan	Tanggal	Tempat Pelaksanaan
1.	Koordinasi dengan Lembaga Pengabdian Masyarakat Universitas Jember	4 April 2017	LP2M Univ Jember
2.	Koordinasi dengan tim pelaksana dan pembuatan untuk revisi RAB yang baru	18 April 2017	FKG Universitas Jember
3.	Koordinasi dengan Pemegang Program Lansia Puskesmas Arjasa Kabupaten Jember	20 April 2017	Puskesmas Arjasa Kabupaten Jember
4.	Survey Lapangan dan Koordinasi dengan Bidan Wilayah dan Kader Lansia	3 Mei 2017	Puskesmas Pembantu Desa Darsono Kecamatan Arjasa
5.	Koordinasi dengan Tim Pelaksana untuk pembuatan materi penyuluhan dan pelatihan	16 Mei 2017	FKG Universitas Jember
6.	Koordinasi dan survei lokasi penyuluhan kepada kader lansia	18 Mei 2017	Pustu Desa Darsono dan Kemuning Lor
7.	Koordinasi dengan Tim Pelaksana untuk pembuatan buku saku untuk kader lansia	8 Juni 2017	FKG Universitas Jember

8.	Koordinasi dengan Tim Pelaksana untuk pembelian alat dan bahan penyuluhan kepada kader lansia	14 Juni 2017	FKG Universitas Jember
9.	Koordinasi dengan tim pelaksana dan mahasiswa untuk persiapan pelaksanaan penyuluhan dan pelatihan kepada kader Lansia	4 Juli 2017	FKG Universitas Jember
10.	Koordinasi Tim pelaksana dengan mahasiswa dalam rangka persiapan pelaksanaan pelatihan kader lansia	24 Agustus 2017	FKG Universitas Jember
11.	Pelaksanaan Penyuluhan dan pelatihan kepada kader Lansia di desa Se-Kecamatan Arjasa	25 Agustus 2017	Balai Pertemuan Warung Kabut, Desa Kemuning Lor
12.	Evaluasi dan pendampingan pembuatan minuman berbahan dasar tanaman dan pemeriksaan tekanan darah lansia	9 September 2017	Desa Darsono
13.	Evaluasi dan pendampingan pembuatan minuman berbahan dasar tanaman dan pemeriksaan tekanan darah lansia	16 September 2017	Desa Kemuning Lor
14.	Evaluasi dan pendampingan pembuatan minuman berbahan dasar tanaman dan pemeriksaan tekanan darah lansia	23 September 2017	Desa Candi Jati
15.	Evaluasi dan pendampingan pembuatan minuman berbahan dasar tanaman dan pemeriksaan tekanan darah lansia	24 September 2017	Desa Arjasa
16.	Evaluasi dan pendampingan pembuatan minuman berbahan dasar tanaman dan pemeriksaan tekanan darah lansia	7 Oktober 2017	Desa Kamal
17.	Evaluasi dan pendampingan pembuatan minuman berbahan dasar tanaman dan pemeriksaan tekanan darah lansia	14 September 2017	Desa Biting

5.2 Luaran yang dicapai

Secara garis besar target capaian luaran yang telah dicapai pada kegiatan ini adalah sebagai berikut :

1. Artikel ilmiah yang telah di publikasi di jurnal nasional (Warta Pengabdian)
2. Publikasi kegiatan di media massa cetak (Radar Jember-Jawa Pos)
3. Adanya peningkatan pemahaman tentang manfaat tanaman lokal terhadap kesehatan lansia dan ketrampilan para kader lansia dalam membuat minuman kesehatan yang berbahan dasar tanaman lokal
4. Terciptanya produk berupa minuman kesehatan yang berbahan dasar tanaman lokal untuk menambah kesehatan
5. Buku saku dan pedoman bagi lansia tentang manfaat dan cara pembuatan minuman berbahan dasar tanaman lokal sebagai minuman kesehatan



Gambar 2. Publikasi Kegiatan di Radar Jember Jawa Pos

THE 37th INTERNATIONAL PLASTICS & RUBBER MACHINERY PROCESSING & MATERIAL EXHIBITION
A PREMIERED INDONESIA TRADE EVENT

PLASTICS & RUBBER INDONESIA 2017

15 - 18 NOVEMBER 2017

JAKARTA INTERNATIONAL EXPO KEMAYORAN

DR HNTech
INDONESIA 2017

PLASMA
INDONESIA 2017

INDONESIA 2017

OPENING HOURS:
Wednesday - Friday
10.00am - 06.00pm
Saturday
10.00am - 05.00pm

KESEHATAN

LP2M Unej Garap Lansia

Rabu, 13 Sep 2017 09:00 | Editor : Dzikri Abdi Setia



Gambar 3. Publikasi Kegiatan di Media On-line Jawa Pos

5.3 Foto Kegiatan IbM



Gambar 4. Koordinasi dengan Ketua Program Lansia Puskesmas Arjasa



Gambar 5. Penyuluhan dan Pelatihan Kader Lansia



Gambar 6. Pelatihan Dan Antusiasme Kader Lansia



Gambar 7. Foto Bersama Kader Lansia Pada Acara Pelatihan Kader



Gambar 8. Alat dan Bahan Untuk Pembuatan Minuman Kesehatan Serta Alat Pemeriksaan Kesehatan Lansia



Gambar 9. Pembuatan Minuman Kesehatan Bersama Lansia Pada Saat Evaluasi di Desa Darsono



Gambar 10. Pembuatan Minuman Kesehatan Bersama Lansia Pada Saat Evaluasi di Desa Kemuning Lor



Gambar 11. Pembuatan Minuman Kesehatan Bersama Lansia Pada Saat Evaluasi di Desa Candijati



Gambar 12. Pembuatan Minuman Kesehatan Bersama Lansia Pada Saat Evaluasi di Desa Arjasa



Gambar 13. Pembuatan Minuman Kesehatan Bersama Lansia Pada Saat Evaluasi di Desa Kamal



Gambar 14. Pembuatan Minuman Kesehatan Bersama Lansia Pada Saat Evaluasi di Desa Biting



Gambar 15. Pemeriksaan Tekanan Darah Lansia di Desa Candijati



Gambar 16. Pemeriksaan Berat Badan Lansia di Desa Candi Jati



Gambar 17. Pemeriksaan Berat Badan dan Tekanan Darah Lansia di Desa Biting



Gambar 18. Pemeriksaan Berat Badan Lansia di Desa Arjasa



Gambar 19. Pemeriksaan Kesehatan Gigi dan Mulut Lansia di Desa Kamal

BAB VI. KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

- 1) Koordinasi yang dilakukan antara Tim pengabdian dengan jajaran yang terlibat berjalan dengan baik sehingga kegiatan ini berjalan dengan baik dan bermanfaat bagi kader lansia serta lansia di Kecamatan Arjasa
- 2) Respon dan dukungan yang sangat baik dari para lansia dan kader terhadap kegiatan yang dilakukan oleh tim pengabdian menunjukkan keberhasilan dari program pengabdian ini.
- 3) Antusiasme yang tinggi ditunjukkan oleh para kader lansia dalam pembuatan tananam lokal menjadi bahan yang dapat meningkatkan kesehatan lansia

6.2 Saran

Perlunya koordinasi yang baik antara pihak kader dan pelaksana program lansia terutama untuk melakukan kunjungan dan pelatihan rutin ke posyandu-posyandu di wilayah kecamatan Arjasa sehingga akan terjalin kerjasama dalam rangka meningkatkan derajat kesehatan lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin 2011. Hubungan kesehatan mulut dan status gizi dengan kualitas hidup usila. Tesis, Universitas Gadjahmada, Yogyakarta.
- Akhmadi, 2009. Permasalahan Lanjut Usia (Lansia). Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Azizah L.M, 2011. Keperawatan lanjut usia. Graha Ilmu, Yogyakarta
- [http://kaltim.tribunnews.com/2015/10/14/daun-kelor-sayur-asli-indonesia-yang-ampuh - mengobati-penyakit-ganas 14 Oktober 2015](http://kaltim.tribunnews.com/2015/10/14/daun-kelor-sayur-asli-indonesia-yang-ampuh-mengobati-penyakit-ganas-14-Oktober-2015). Diunduh tanggal 10 Mei 2016
- <http://www.quranic-healing.com/2012/10/khasiat-daun-kelor-untuk-penyakit-medis.html>
- Kane R.L., Ouslander J.G., Itamar B. Abrass I.B., Resnick B.. 2013. Essentials of Clinical Geriatrics, 7 Ed., McGraw-Hill Education LLC., China
- Kemenkes RI. 2009. UU Kesehatan No 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes RI, 2013. Gambaran kesehatan lanjut usia di indonesia. Pusat Data dan Informasi.
- Kemenkes RI, 2013. Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia. Pusat Data dan Informasi.
- Pusat Informasi Kabupaten Jember. <https://desadarsono.wordpress.com/peta-desa>. Diakses tanggal 10 Mei 2016.
- Siburian P., <http://www.waspada.co.id/> diunduh tanggal 10 Mei 2016. http://artikel.sabda.org/empat_belas_masalah_kesehatan_utama_pada_lansia.

Lampiran 1. Instrumen kegiatan

1.1 Materi Buku Saku Manfaat Tanaman Lokal



Gambar 20. Buku Saku manfaat Tanaman Lokal



**MANFAAT TANAMAN LOKAL UNTUK KESEHATAN
LANZIA**



**LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN PADA
MASYARAKAT
UNIVERSITAS JEMBER
2017**

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayahNya kepada kami, sehingga kami dapat menyelesaikan pembuatan modul tentang Manfaat tanaman Lokal Untuk Kesehatan Lansia dengan baik dan lancar. Modul ini dibuat sebagai bagian dalam pelaksanaan kegiatan IbM: Pemanfaatan Tanaman Lokal Bagi Kesehatan Lansia di Kecamatan Arjasa. Diharapkan modul ini menjadi panduan memanfaatkan tanaman lokal yang ada disekitar masyarakat dalam rangka meningkatkan derajat kesehatan masyarakat khususnya lansia.

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada :

1. Kementerian Riset Teknologi dan Pendidikan Tinggi
2. Ketua LPPM Universitas Jember
3. Ketua Program Lansia di Puskesmas Kecamatan Arjasa
4. Seluruh Kader Posyandu Lansia di Kecamatan Arjasa
5. Semua pihak yang tidak dapat kami sebutkan satu persatu, yang telah membantu terlaksananya kegiatan dan pembuatan modul ini.

Harapan kami, modul ini dapat bermanfaat bagi masyarakat, khususnya para lansia untuk meningkatkan derajat kesehatan mereka.

Jember, Juni 2017
Tim Penyusun

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
PENDAHULUAN	1
MACAM – MACAM TANAMAN LOKAL DAN MANFAATNYA	1
Kunyit	1
Temulawak	5
Jahe	9
Kencur	11
Daun Sirih	13
Daun Beluntas	20
Daun Kelor	26
Daun Kemangi	31
Daun Asam	39
GAMBAR ANEKA TANAMAN LOKAL	44

I. PENDAHULUAN

Banyak orang yang mendambakan hidup sehat dan bahagia hingga lanjut usia (lansia). Faktanya, orang tua yang hidupnya benar-benar sehat hingga hari tua sangat jarang dijumpai. Usia senja sering dikaitkan dengan hal-hal yang berhubungan dengan menurunnya kualitas hidup, baik itu fisik maupun psikis. Lansia akan mengalami kondisi *immunosenescence*, yakni menurunnya kekebalan tubuh lansia sehingga respon imun tubuh terhadap pertahanan infeksi kuman dan virus menurun. Akibatnya, lansia lebih mudah terkena infeksi dan bahkan sering disertai dengan komplikasi yang berat. Selain itu, bila sudah terinfeksi, pengendalian penyakitnya akan lebih sulit sehingga meningkatkan angka kesakitan serta kematian kelompok ini. Oleh karena itu, aspek promotif dan preventif pada pelayanan kesehatan lanjut usia (lansia) merupakan upaya yang sangat penting untuk dilakukan.

Untuk dapat meningkatkan kesehatan lansia, beberapa alternatif dapat ditempuh, antara lain dengan memanfaatkan tanaman lokal. Beberapa tanaman lokal, dilaporkan berguna untuk menanggulangi beberapa penyakit yang di derita lansia, seperti: kunyit, jahe, temulawak, daun kelor, daun beluntas, dll. Pemanfaatan tanaman lokal ini tidak hanya untuk meningkatkan kesehatan para lansia, akan tetapi juga memberdayakan para lansia untuk dapat memanfaatkan tanaman yang mudah di dapat bahkan ada di sekitar tempat tinggal mereka.

II. MACAM – MACAM TANAMAN LOKAL DAN MANFAATNYA

1. KUNYIT/KUNIR

Kunyit (*Curcuma domestica Vahl.*) atau lebih dikenal sebagai kunir oleh masyarakat Jawa dan koneng dalam bahasa Sunda adalah tanaman obat yang berasal dari Asia. Tanaman dari famili *Zingiberaceae* ini tumbuh amat baik di Indonesia dan mudah didapati di pasaran. Bagian utama dari kunyit yang memiliki khasiat obat adalah rimpangnya yang berada di dalam tanah.

Kunyit tidak asing lagi bagi ibu-ibu, yang biasa menambahkannya dalam masakan sebagai salah satu ramuan bumbu. Kunyit juga digunakan sebagai pewarna alami masakan yang tidak karsinogenik, tidak menimbulkan sebarang efek samping dan aman dikonsumsi walaupun dalam jumlah yang banyak. Selain memberi warna, ia turut memberikan aroma yang khas dan dapat menutup bau yang tidak enak yang muncul dari telur dan daging.

Kunyit rasanya agak pahit dengan campuran sedikit pedas, berbau khas aromatik, berwarna kuning dan tidak beracun. Senyawa kimia utama yang terkandung dalam rimpang kunyit adalah minyak atsiri dan kurkuminoid. Warna kuning kunyit berasal dari kurkuminoid yang mengandung kurkumin. Aroma khasnya adalah dari minyak atsiri yang mengandung alkohol seskuiterpen. Rimpang kunyit juga mengandung protein, kalsium, fosfor, besi, lemak dan gom.

Khasiat kunyit

Kunyit telah digunakan selama lebih dari 2500 tahun di India, di mana ia kemungkinan besar pertama kali digunakan sebagai pewarna dan obat. Kunyit banyak digunakan dalam pengobatan Ayurveda, karena memiliki kualitas antiseptik dan antibakteri, memiliki efek yang sama dengan fluoride untuk gigi, menyembuhkan psoriasis dan peradangan sendi, serta membantu masalah pencernaan dan depresi.

Beberapa khasiat kunyit bagi kesehatan:

1. Selain memiliki aktivitas antimikroba, antiradang, dan antivirus, kunyit juga berpotensi meningkatkan jumlah antioksidan dalam tubuh. Kurkumin, senyawa fenolik alami pada kunyit, bermanfaat untuk meningkatkan kekebalan tubuh.
2. Kunyit berpotensi dalam pengobatan kanker. Pada penderita kanker, sel-sel kanker menjalar melalui pembuluh darah (metastasis) dan jaringannya menjadi tumor. Angiogenesis juga terjadi, yaitu pertumbuhan pembuluh darah baru yang menyebar ke arah tumor untuk suplai nutrien, oksigen dan sirkulasi kotoran. Kurkumin mengobati kanker dengan menghambat laju pertumbuhan pembuluh-pembuluh darah baru tersebut.

3. Wanita yang mengalami masalah dengan haid dapat menggunakan kunyit untuk mengatasinya. Efek farmakologis kunyit dapat melancarkan darah dan haid serta mengurangi rasa nyeri dan lelah datang bulan.
4. Sebagai antikoagulan alami, kunyit dapat menghalangi pembekuan darah dan mencegah terjadinya trombosis.
5. Kunyit dapat menurunkan tekanan darah, mengobati diare, sakit lambung, asma, usus buntu, dan rematik.
6. Sifat analgesik alami kunyit bekerja dengan menghambat Cox-2 yang mencetuskan rasa nyeri. Dengan sifat analgesik dan antiinflamasi, kunyit dapat mengobati artritis dan rheumatoid artritis.
7. Penyakit pikun dapat diperlambat dengan sering mengonsumsi kunyit dalam makanan. Penyakit Alzheimer adalah salah satu penyakit pikun yang terjadi umumnya pada usia tua, ketika kapasitas fisik otak berkurang. Kunyit berpotensi memperpanjang jangka waktu abilitas kognitif otak. Beberapa penelitian membuktikan bahwa manula di Asia yang sering mengonsumsi kare (*curry*) yang mengandung kunyit memiliki daya ingatan yang lebih baik daripada manula di benua yang lain.

Beberapa resep kunyit untuk kesehatan lansia

Terdapat beberapa saran untuk mengonsumsi kunyit secara empiris di rumah, yaitu dengan cara merebus rimpang kunyit dan ditambah dengan beberapa ramuan lain sesuai dengan penyakit yang ingin diobati. Berikut adalah beberapa contoh:

1. **Demam:** rimpang kunyit yang dicuci (20g), diparut, ditambah dengan air matang 100ml, diperas dengan saringan kain. Airnya diminum 2 kali sehari.
2. **Diare:** kunyit diiris, direbus dengan air, ditambah 1 sendok teh air kapur sirih, aduk sampai rata. Dinginkan. Saringan airnya diminum 3 kali sehari sampai sembuh.
3. **Borok/luka:** kunyit diparut sebesar ibu jari, ditambah satu sendok teh air kapur sirih dan perasan air 1 jeruk nipis, aduk sampai rata. Oleskan campuran pada bagian tubuh yang sakit.

4. **Gatal (cacar air):** sepotong kunyit, segenggam daun asam dicuci, diblender hingga halus seperti bubur. Oleskan pada bagian tubuh yang gatal.
5. **Keputihan:** Kunyit tua (15g) dikupas dan diparut. Ditambah 150ml air asam dan gula jawa, aduk rata. Peras dengan kain, dan minum setiap hari.
6. **Radang amandel:** setengah jari kunyit diparut, ditambah 2 sendok air minum, aduk sampai rata, peras dan ambil airnya. Tambah 1 kuning telur ayam kampung dan sedikit air kapur sirih. Kocok adonan, minum 1 hingga 2 kali sehari.
7. **Radang gusi:** setengah ibu jari kunyit dan 3 potong gambir diiris. Rebus dalam 2 gelas air sehingga tersisa 1 gelas. Gunakan air itu untuk berkumur 3 hingga 4 kali sehari.
8. **Kesehatan kulit dan umum (jamu):** 100g rimpang kunyit segar, 100 ml air jeruk nipis, 1 1/2 sendok makan madu dan air secukupnya. Kunyit dihaluskan dengan blender, campurkan pasta kunyit tersebut dengan madu dan air jeruk nipis. Tambahkan air secukupnya. Minum secara teratur.

Selain itu, berikut adalah suatu contoh ramuan kunyit yang praktis dan bisa dibuat sendiri dengan mudah. Ramuan ini digunakan sebagai minuman yang dapat meningkatkan kesehatan khususnya para lansia.

Bahan :100g rimpang kunyit segar
100ml air jeruk nipis
1,5 sendok makan madu
Air secukupnya

Metode:

1. Kunyit dihaluskan dengan blender atau di tumbuk
2. Campurkan pasta kunyit tersebut dengan madu dan air jeruk nipis
3. Tambahkan air secukupnya.

Walaupun kunyit memiliki banyak khasiat, tetapi penggunaannya harus diwaspadai karena kelebihan konsumsinya mungkin bisa menyebabkan pelbagai komplikasi. Kunyit tidak boleh digunakan oleh penderita batu empedu atau

obstruksi empedu. Ibu hamil harus berkonsultasi dengan dokter dahulu sebelum mengkonsumsi kunyit dalam jumlah tinggi karena kunyit dapat menstimulasi rahim. Harus diawasi konsumsinya terutama pada orang lanjut usia/ lansia tidak harus makan kunyit berlebihan karena dapat menyebabkan nyeri lambung, gangguan hati maupun ginjal.

2. TEMULAWAK

Temulawak merupakan salah satu jenis tanaman yang termasuk dalam kelompok rempah jahe-jahean dari Indonesia, khususnya dipulau Jawa, yang memiliki banyak manfaat untuk kesehatan. Temulawak selama ini memang telah dikenal secara luas sebagai obat herbal asli Indonesia yang sangat baik untuk kesehatan tubuh. Dimana bagian yang sering digunakan yaitu akar, atau bisa juga disebut rimpang. Akar inilah yang kemudian diolah menjadi obat herbal dan minuman tradisional, seperti jamu temulawak yang menyehatkan.

Manfaat Temulawak Bagi Kesehatan Lansia

1. Melancarkan Proses Pencernaan

Manfaat temulawak yang pertama adalah melancarkan proses pencernaan. Hal ini dikarenakan temulawak mengandung senyawa yang diketahui dapat merangsang produksi empedu, yang dapat membantu meningkatkan kesehatan pencernaan dan mengatasi masalah pencernaan.

2. Mengatasi Radang Sendi

Khasiat temulawak yang mengandung kurkumin dapat membantu mengurangi radang sendi pada tubuh Anda. Dimana kurkumin ini dapat berperan untuk menghambat perpindahan sel-sel leukosit (sel darah putih) pada daerah yang terkena radang ataupun menghambat pembentukan dan transportasi mediator radang yang disebut prostaglandin.

3. Menjaga Kesehatan Fungsi Hati

Temulawak dapat digunakan untuk menjaga kesehatan fungsi hati. Hal ini dikarenakan temulawak mengandung katagoga yang berperan dalam memproduksi empedu dalam hati serta merangsang pengosongan empedu.

4. Mencegah Kanker

Selain dapat membantu dalam menjaga kesehatan fungsi hati, khasiat temulawak juga dapat membantu Anda dalam mengurangi risiko terkena kanker. Meskipun diperlukan penelitian lebih lanjut, namun secara umum temulawak direkomendasikan untuk dikonsumsi oleh pasien penderita kanker.

5. Menjaga Kesehatan Jantung

Ekstrak temulawak memiliki khasiat untuk kesehatan lainnya, seperti dapat membantu menurunkan kadar kolesterol secara keseluruhan. Dimana khasiat temulawak yang dapat membantu menurunkan kolesterol atau lemak darah ini tentu berdampak baik untuk menjaga kesehatan jantung serta sistem kardiovaskular dalam tubuh.

6. Meningkatkan Nafsu Makan

Efek minyak atsiri yang terdapat dalam temulawak yang sifatnya karminativum, dapat membantu Anda dalam menambah nafsu makan. Oleh karena itu, temulawak ini sangat cocok dikonsumsi oleh Anda yang mempunyai masalah pada nafsu makan.

7. Membantu Mengobati Sakit Ginjal

Manfaat jamu temulawak juga dapat digunakan untuk mengobati penyakit ginjal. Hal ini dikarenakan pada temulawak terdapat beberapa nutrisi yang dapat mengobati penyakit ginjal. Anda hanya perlu mengkonsumsi ramuan jamu temulawak ini secara rutin untuk mendapatkan hasil yang optimal.

8. Meredakan Peradangan Sendi

Khasiat jamu temulawak ternyata telah dijadikan ramuan tradisional di India sejak ribuan tahun yang lalu untuk mengatasi berbagai macam penyakit. Temulawak, atau dapat disebut juga dengan sebutan curcuma ini memiliki kemampuan untuk meredakan peradangan seperti oosteoarthritis.

9. Meredakan Kelelahan pada Otot

Ramuan dari jamu temulawak ini juga sangat efektif untuk membantu meredakan masalah kelelahan pada otot, terutama bagi para lansia yang sering mengalami otot pegal.

10. Membantu Melancarkan Buang Air Besar

Temulawak mengandung serat dan kurkumin yang cukup tinggi sehingga dapat membantu melancarkan buang air besar. Oleh karena itu, bagi Anda yang memiliki masalah susah buang air besar, disarankan untuk mengkonsumsi temulawak secara rutin.

Cara Membuat Ramuan Temulawak

Temulawak dapat diolah menjadi berbagai jenis ramuan herbal, baik secara tunggal ataupun dengan mengkombinasikannya dengan berbagai jenis tanaman obat lainnya. Berikut ini merupakan 2 cara membuat ramuan temulawak, diantaranya yaitu :

Cara pertama

Bahan-bahan :

- 1 jari, rimpang temulawak (iris-iris)
- 10 lembar, daun ungu/daun wungu (remas-remas)
- 1 gelas, air putih (200 ml)

Cara membuat :

Bersihkan rimpang temulawak dengan daun ungu hingga bersih

- Lalu, masukan kedua bahan tersebut kedalam panci kecil yang bersisi air
- Setelah itu, rebus kedua bahan tersebut sampai mendidih
- Kemudian, angkat dan dinginkan lalu saring
- Minum ramuan tersebut secara rutin 2 kali sehari sebanyak setengah gelas, lakukan pengobatan ini sampai kondisi kesehatan kembali pulih.

Cara kedua

Bahan-bahan :

- 10 gram, rimpang temulawak
- 10 gram, kunyit
- 10 gram, daun sambiloto kering
- 10 gram, rimpang temu mangga (kunir putih)
- 10 gram, meniran (semua bagian tanaman)

- 10 gram, ceplukan kering (semua bagian tanaman)
- 2 gelas, air putih

Cara membuat :

- Bersihkan semua bahan yang telah disiapkan, lalu haluskan rimpang temulawak, temu mangga dan kunyit sampai halus dan lembut
- Setelah itu campur ratakan semua bahan yang telah dihaluskan bersama meniran, sambilloto dan ciplukan.
- Selanjutnya rebus semua bahan dengan 400 ml air sampai mendidih menjadi 1 ½ gelas.
- Terakhir saring air ramuan tersebut dan minum secara teratur sehari 3 kali sebanyak ½ gelas.

Catatan :

Jangan mengkonsumsi temulawak secara berlebihan, hal ini karena terdapat kandungan kurkumin yang dapat membahayakan kesehatan apabila diminum dalam dalam dosis berlebih atau tinggi. Anjuran aman yang disarankan yaitu hanya 100 mg per hari.

Efek Samping Temulawak

Seperti halnya jenis tanaman obat lainnya, tanaman temulawak memiliki segudang khasiat yang sangat ampuh dalam mengobati berbagai jenis penyakit. jenis tanaman obat ini telah banyak dimanfaatkan di dunia kesehatan, bahkan industri-industri telah memproduksinya secara massal untuk dijadikan produk-produk kesehatan atau obat-obatan herbal untuk mengobati berbagai masalah kesehatan.

Akan tetapi, walaupun berbagai jenis tanaman herbal memiliki khasiat yang baik untuk kesehatan, bukan berarti tanaman obat tidak memiliki efek samping yang dapat merugikan dan berbahaya bagi kesehatan. Walaupun temulawak tidak memiliki zat toksik yang bersifat racun, namun tetap saja jika dikonsumsi secara berlebihan dan cara pengolahan yang tidak tepat dapat berefek buruk bagi kesehatan tubuh.

Temulawak memiliki kadungan yang sangat terkenal akan keampuhannya dalam mengatasi berbagai jenis penyakit, yaitu kandungan kurkumin. Kandungan kurkumin ini memiliki khasiat yang sangat baik untuk pertumbuhan, tetapi dikonsumsi dengan cara pengolahan yang baik dan dosis yang sewajarnya saja. Menurut hasil penelitian ahli kesehatan, dosis yang baik untuk mengkonsumsi temulawak yaitu sekitar 100 gram/hari nya. Bagi anda yang sering mengkonsumsi tanaman obat ini, sebaiknya anda mengkonsumsinya dengan dosis yang telah disarankan agar kesehatan tubuh tetap terjaga dan mencegah timbulnya berbagai jenis penyakit.

3. JAHE

Jahe penuh dengan nutrisi dan senyawa bioaktif yang memiliki manfaat yang baik untuk tubuh, dan telah digunakan untuk pengobatan selama berabad-abad. Jahe telah terbukti membantu banyak masalah kecil seperti sakit perut, sampai memberikan **khasiat jahe** yang penting untuk melawan kanker yang efektif.

1. Melawan Berbagai Kanker

Khasiat jahe telah dikenal untuk membantu pengobatan selama bertahun-tahun melawan kanker ovarium. Suatu penelitian menemukan bahwa jahe juga dapat menghancurkan sel-sel kanker ovarium. Selain membantu untuk mengobati kanker ovarium, jahe juga memberikan manfaat perlindungan untuk kanker usus besar. Suatu percobaan yang dipublikasikan dalam *Journal of Clinical Oncology* menunjukkan bahwa mereka yang mengkonsumsi jahe memiliki tingkat yang lebih rendah mengalami peradangan usus, sehingga membantu untuk mengurangi risiko kanker usus besar.

2. Jahe Memiliki Sifat Anti Inflamasi (anti radang)

Seperti yang disebutkan, jahe memiliki sifat anti-inflamasi yang sangat baik. Senyawa anti-inflamasi yang bertanggung jawab secara signifikan mengurangi peradangan disebut gingerol. Senyawa ini membuat jahe memiliki manfaat yang luar biasa untuk berbagai kondisi inflamasi (peradangan) yang terkait.

3. Mengobati Sakit Maag atau Asam Refluks

Maag menyerang pada bagian lambung yang terdapat enzim-enzim pencernaan seperti pepsin, asam lambung, serta mukosa untuk melindungi dinding lambung. Pada penderita maag, produksi asam lambung yang terlalu berlebihan dan ditambah dengan sedikitnya makanan yang diproses dapat membuat asam mengikis dinding lambung.

4. Jahe Dapat Mengobati Batuk

Selain manfaat jahe lainnya, jahe juga menjadi salah satu obat alami paling terkenal untuk mengatasi batuk. Minum jahe hangat akan meredakan sakit tenggorokan, dan batuk yang tak berhenti-henti.

5. Mengatasi Sakit Tenggorokan

Seperti batuk, sakit perut, dan sakit kepala, teh yang dibuat dengan jahe juga bagus untuk meredakan sakit tenggorokan. Untuk mendapatkan khasiat jahe untuk mengatasi sakit tenggorokan, rebuslah sepotong 1 inci jahe atau beberapa iris secukupnya, kemudian tambahkan madu dan / atau lemon.

6. Mengatasi Hidung Tersumbat

Salah satu khasiat jahe yang lain yaitu jahe dapat mengatasi hidung tersumbat. Caranya, cobalah membuat teh jahe dengan santan dan madu lokal. Dikatakan bahwa rasa dari campuran tersebut lumayan enak, selain itu manfaatnya dapat mencairkan dahak dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh.

7. Meredakan Sakit Perut

Banyak bumbu dan rempah-rempah yang digunakan untuk mengatasi sakit perut, dan tidak terkecuali jahe. Untuk mendapat manfaat jahe untuk meredakan sakit perut, parut jahe secukupnya lalu masukkan dalam air mendidih selama beberapa menit, minumlah dengan sesendok madu untuk mengatasi sakit perut.

8. Mengobati Sakit kepala / Migrain

Jahe ini sangat berguna untuk mengatasi rasa mual yang sering disertai dengan sakit kepala migrain. Salah satu obat alami yang biasa digunakan ketika mengalami sakit kepala adalah jahe. Untuk mendapat khasiat jahe untuk

mengobati sakit kepala, seduhan air jahe yang hangat dipercaya dapat meringankan sakit kepala.

9. Mengatasi Sakit Gigi

Jahe juga dapat digunakan untuk mengatasi sakit gigi. Untuk mendapatkan manfaat jahe untuk mengatasi sakit gigi, cobalah untuk menggosok jahe mentah ke dalam gusi atau rebuslah akar jahe, lalu biarkan sampai dingin dan gunakan sebagai obat kumur.

10. Bahan Aktif Dalam Jahe Dapat Melawan Infeksi

Gingerol, zat bioaktif dalam jahe segar dapat membantu menurunkan risiko infeksi. Bahkan, ekstrak jahe dapat menghambat pertumbuhan berbagai jenis bakteri. Hal ini sangat efektif melawan bakteri mulut terkait dengan penyakit inflamasi pada gusi.

4. KENCUR

Kencur merupakan salah satu jenis tanaman obat yang telah dikenal sejak lama karena memiliki banyak manfaat untuk kesehatan, disamping kegunaannya yang biasa digunakan untuk bahan makanan. Oleh karena itu, pada artikel kali ini akan membahas tentang berbagai manfaat kencur untuk kesehatan.

Pada umumnya, kencur sering digunakan sebagai obat sakit tenggorokan. Kencur juga bermanfaat untuk meredakan masuk angin, meredakan kaki yang keseleo, mengobati sakit maag, menjaga kesehatan tubuh agar tetap fit, meredakan diare, penghilang rasa nyeri, meredakan sakit kepala, serta menjadi sumber antioksidan dan serat yang baik.

Untuk mendapatkan berbagai manfaat tersebut, biasanya orang-orang akan mengolahnya menjadi minuman atau yang biasa dikenal sebagai jamu beras kencur.

Manfaat Kencur

Berikut beberapa manfaat kencur bagi kesehatan :

1. Meredakan Perut Kembung dan Masuk Angin

Khasiat kencur dapat menjadi penghangat alami untuk tubuh. Oleh karena itu, kencur dapat digunakan untuk mengatasi perut kembung dan masuk angin. Untuk mengatasinya, Anda dapat ramuan yang terbuat dari air perasan dari parutan kencur yang ditambah dengan garam dan air hangat. Minumlah ramuan tersebut selama dua kali sehari.

2. Meredakan Kaki yang Terkilir atau Keseleo

Kencur juga dapat berfungsi untuk mengobati keseleo atau kaki yang terkilir. Hal ini dikarenakan kencur dapat berfungsi sebagai penghangat alami yang mampu merilekskan otot dan urat yang tegang akibat keseleo atau terkilir.

3. Sebagai Obat Batuk Berdahak

Kandungan yang terdapat dalam kencur mampu mengencerkan dahak sehingga membuat saluran pernapasan menjadi lebih lega. Untuk mendapatkan khasiat kencur sebagai obat batuk berdahak, Anda dapat membuat ramuan yang terbuat dari parutan kencur dicampur dengan segelas air hangat, lalu disaring. Anda dapat menambahkan sedikit garam lalu minumlah selama dua kali sehari.

4. Mengatasi Sakit Tenggorokan

Terkait dengan obat batuk, tanaman obat ini juga dapat membantu mengatasi sakit tenggorokan. Ramuan yang terbuat dari kencur hangat dapat membuat lega saluran pernapasan, termasuk dengan mengobati sakit tenggorokan.

5. Mengobati Sakit Maag

Khasiat kencur juga dapat digunakan untuk mengobati sakit maag. Seperti yang Anda ketahui, maag dapat mengganggu aktivitas Anda ketika sakit ini menyerang. Untuk mengatasi serta mencegah maag, Anda dapat membuat ramuan yang terbuat dari parutan kencur untuk memperoleh kondisi lambung yang lebih sehat, sehingga terhindar dari sakit maag.

6. Membuat Tubuh Menjadi Lebih Bugar

Supaya Anda dapat menjalani aktivitas sehari-hari dengan lancar, Anda perlu menjaga kesehatan tubuh Anda dengan berbagai cara. Salah satunya adalah

dengan mengkonsumsi kencur, yang dapat dijadikan alternatif alami untuk menjaga stamina tubuh Anda.

7. Meredakan Diare

Diare merupakan salah satu jenis penyakit yang ditandai dengan frekuensi buang air besar yang lebih sering. Hal tersebut tentu sangat merepotkan ketika Anda sedang dituntut untuk melakukan suatu pekerjaan. Untuk mengatasinya, Anda dapat membuat ramuan atau jamu yang terbuat dari kencur.

8. Sebagai Penghilang Rasa Nyeri

Salah satu tanaman obat yang disebut kencur ini mengandung minyak atsiri yang dapat digunakan sebagai obat penghilang rasa nyeri. Selain itu, pegal-pegal yang Anda rasakan juga dapat berkurang ketika Anda mengkonsumsinya secara teratur.

9. Meredakan Sakit Kepala

Manfaat kencur yang selanjutnya yaitu dapat digunakan untuk meredakan sakit kepala ketika dikonsumsi secara rutin. Hal ini dikarenakan kencur mengandung suatu senyawa yang dapat berfungsi untuk menghilangkan rasa nyeri di kepala atau sakit kepala.

10. Sumber Antioksidan

Kencur mengandung antioksidan yang dapat membantu menjaga kesehatan tubuh Anda secara keseluruhan. Seperti yang telah diketahui, antioksidan dapat membantu menangkal radikal bebas yang dapat menyebabkan munculnya tumor dan kanker, serta berbagai penyakit berbahaya lainnya.

11. Sumber Serat

Kencur juga mengandung serat yang sangat bermanfaat untuk mencegah dan mengatasi masalah pada pencernaan. Oleh karena itu, dengan mengkonsumsi kencur ini dapat membantu Anda dalam memperoleh kesehatan pencernaan yang lebih baik, yang selanjutnya dapat mencegah sembelit dan ambeien.

5. DAUN SIRIH

Daun sirih banyak sekali ditemukan di manapun, banyak orang yang mengingatnya sebagai salah satu bahan mengingang orang tua jaman dahulu. Akan

tetapi ternyata tidak hanya itu, daun sirih juga kerap digunakan sebagai bahan alami yang mampu mengobati masalah sakit gigi, khususnya gigi berlubang.

Beberapa manfaat daun sirih untuk kesehatan

1. Membantu proses penyembuhan luka, adalah :

Daun sirih ternyata memiliki kandungan antioksidan yang sangat tinggi. Hal ini membuat daun sirih mampu mengatasi stress oksidatif sehingga mampu membantu proses penyembuhan luka dengan lebih cepat.

Untuk menggunakannya, kita hanya perlu mengoleskan daun sirih pada luka dan setelahnya tinggal dibungkus dengan perban. Luka ini pun akan bisa segera sembuh hanya dalam 1-2 hari saja.

2. Mengatasi gangguan pencernaan

Saat perut terasa tidak nyaman, maka kita bisa meminum air rebusan daun sirih. Konsumsi air ini akan membantu perut menyerap mineral dan berbagai nutrisi dari makanan. Selain itu, kita juga bisa mengoleskan minyak daun sirih pada perut yang membuat perut terasa lebih nyaman.

3. Mengatasi sakit tenggorokan

Tak hanya kaya akan kandungan antioksidan, daun sirih juga memiliki sifat anti inflamasi dan anti bakteri. Cukup banyak obat-obatan yang menggunakan bahan alami dari daun sirih karena mampu mengatasi demam atau sakit tenggorokan.

4. Membantu menurunkan berat badan

Rutin mengkonsumsi daun sirih ternyata mampu membuat sistem metabolisme dalam tubuh meningkat. Tak hanya itu, hal ini akan membuat sekresi pencernaan ikut meningkat sekaligus menghilangkan kadar air berlebihan atau racun dari tubuh.

Serat dari daun sirih juga membantu menurunkan kadar lemak dalam tubuh sekaligus mengatasi sembelit. Hal ini tentu akan membuat berat badan semakin mudah turun.

5. Mengobati nyeri

Tingginya kandungan polifenol bernama chavicol pada daun sirih membuat daun ini memiliki sifat anti inflamasi yang sangat kuat. Dengan mengkonsumsi air rebusan daun sirih, maka kita akan mengatasi rasa nyeri yang muncul pada tubuh.

Cara Membuar Rebusan Daun Sirih

1. Siapkan daun sirih sebanyak 5-6 lembar
2. Tambahkan 2 gelas air dan didihkan, hingga menjadi segelas air rebusan
3. Dinginkan dan air rebusan dapat di konsumsi.

6. DAUN SEREH

Daun sereh/serai ini merupakan salah satu tanaman yang sering dipergunakan sebagai bumbu untuk berbagai masakan khas Indonesia dan menyimpan banyak manfaat untuk kesehatan manusia. Sereh merupakan tanaman herbal atau rempah yang termasuk keluarga rumput *Poaceae*, dengan naman ilmiah *Cymbopogon citratus*. Sereh juga dikenal dengan nama *lemon grass*. Sereh adalah jenis rumput tinggi yang berasal dari daerah tropis Asia (bagian Selatan India dan Sri Lanka). Tanaman sereh berbatang kasar, berumbai dengan daun tengah yang tumbuh pada tandan yang tebal. Tanaman sereh memiliki tinggi sekitar sekitar 3 meter.

Sereh tidak memiliki rasa yang khas, namun mempunyai aroma harum yang mampu menyedapkan masakan. Memang pada umumnya sereh mempunyai aroma yang harum ketika dimemarkan. Sereh berbentuk memanjang seperti rumput dengan kulit yang cukup keras. Sereh berwarna kehijauan atau kadang-kadang berwarna kuning dengan daging sereh berwarna putih. Sereh dapat tumbuh di berbagai dataran sehingga tanaman sereh termasuk dalam tanaman obat keluarga karena mudah ditanam bahkan di lingkungan rumah. Sereh cukup mudah ditemukan di pasar atau super market. Sereh juga terbilang murah karena dijual satu paket dengan bumbu-bumbu lainnya.

Sereh memiliki kandungan sitronela. Kandungan sitronela ini ampuh untuk mengusir nyamuk sehingga nyamuk tidak menyukai bau dari sereh. Selain untuk mengusir nyamuk, sereh umumnya disuling untuk diambil minyak atsirinya. Minyak sereh memiliki banyak fungsi antara lain meredakan perut kembung dengan cara dioleskan ke bagian perut, melembabkan dan menyetatkan kulit, hingga menghilangkan bau badan. Selain untuk kesehatan dan kecantikan, sereh juga berfungsi untuk penyedap dan pemberi aroma harum dalam masakan. Masakan Indonesia sering mengandung sereh dalam kandungan bumbu.

Sereh juga mengandung senyawa seperti *geranil butirat*, *lomonen*, *eugenol*, *metileugenol*, *geranial* yang sangat bermanfaat bagi kesehatan. Sereh memiliki kandungan nutrisi aromatik penting yang memberikan berbagai manfaat kesehatan. Sereh merupakan sumber vitamin penting seperti vitamin A, B1 (tiamin), B2 (riboflavin), B3 (niasin), B5 (asam pantotenat), B6 (pyridoxine), folat dan vitamin C. Selain itu juga ada beberapa mineral penting yang terdapat dalam sereh, seperti potasium, kalsium, magnesium, fosfor, mangan, tembaga, seng dan besi, yang dibutuhkan untuk berbagai fungsi tubuh.

Secara fisik, Sereh mirip dengan rumput namun memiliki ukuran yang lebih besar. Daunnya memiliki tekstur kasar dan tajam pada bagian sampingnya. Ketika daun disobek, wangi khasnya akan segera menyerebak. Bagian Sereh yang biasa digunakan sebagai bumbu masak adalah batangnya. Batangnya berwarna putih dan memiliki struktur yang tidak terlalu keras.

Manfaat Daun Sereh

Dalam beberapa penelitian, daun Sereh ternyata mengandung zat anti-mikroba dan anti-bakteri yang sangat berguna khususnya untuk mengobati infeksi pada lambung, usus, saluran kandung kemih, dan menyembuhkan luka. Tak hanya itu, Sereh juga banyak digunakan untuk pereda kejang, anti-reumatik, dan bersifat diuretik. Selain itu, kandungan analgesik dalam Sereh juga dapat berperan untuk membantu menghilangkan rasa sakit akibat sakit kepala, nyeri otot maupun nyeri sendi. Belakangan, Sereh juga banyak dipercaya dapat menyembuhkan berbagai

macam penyakit seperti infeksi kulit, tipus, keracunan makanan, dan juga meredakan bau badan.

Beberapa manfaat sereh untuk kesehatan adalah sebagai berikut :

1. Anti Kanker

Sebuah penelitian menemukan bahwa sereh mengandung citral, salah satu zat anti-kanker yang dapat membunuh sel kanker. Batang sereh mampu membunuh sel yang rusak/berkembang secara abnormal. Senyawa citral mampu mempertahankan sel sehat tetap hidup tanpa mempengaruhi kinerjanya.

2. Diabetes Mellitus tipe-2

Hasil teh sereh dapat membantu untuk membersihkan / detoksifikasi pankreas, memproduksi insulin dan meningkatkan fungsinya, sehingga dapat menurunkan tingkat gula darah pada penderita diabetes.

3. Anemia

Anemia merupakan penyakit yang ditandai dengan tubuh lemah, lesu dan nampak pucat. Anemia biasanya disebabkan oleh kekurangan zat besi dalam darah, yaitu zat yang bertanggung jawab dalam sintesa Hemoglobin.

Batang sereh disebut sebagai bahan alami yang mampu mengatasi anemia karena mengandung banyak zat besi. Oleh karena itu, mengkonsumsi wedang batang ini secara teratur lebih ampuh mengatasi anemia dibandingkan dengan konsumsi obat kimia. Zat besi yang terkandung dalam daun sereh penting untuk sintesis hemoglobin (protein dalam sel darah merah yang bertanggung jawab untuk membawa oksigen ke seluruh tubuh). Sereh dapat membantu untuk berbagai jenis anemia, terutama yang disebabkan dari kekurangan zat besi.

4. Membersihkan Bakteri dan Infeksi Jamur

Batang sereh memiliki sifat antiseptik sehingga mampu membunuh jamur dan bakteri, membantu menghilangkan mikro-organisme patogen dalam tubuh, detoksifikasi dan membersihkan darah, menghilangkan bakteri, jamur atau ragi pada hampir semua jenis jamur bisa diatasi, terutama jamur penyebab penyakit kulit.

5. Gangguan pernapasan

Sereh banyak digunakan sebagai obat untuk pengobatan batuk dan pilek. Seiring dengan senyawa sehat lainnya, yaitu vitamin C dalam sereh membantu mengatasi penyumbatan hidung karena flu dan gangguan pernafasan lainnya seperti asma bronkial.

6. Mengatasi Demam

Daun Sereh memiliki kandungan minyak atsiri sehingga dapat membantu aktivitas balsamic yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah pada saluran pernapasan. Secara umum, daun sereh ini dapat digunakan untuk meringankan gejala yang berhubungan dengan flu, demam, masuk angin, perut kembung, dan gejala yang menyertainya. Selain batangnya dapat diminum sebagai wedang, daun sereh juga dapat diekstrak menjadi minyak atsiri yang juga dapat menghangatkan tubuh. Teh sereh (campuran batang sereh dan gula merah) memiliki sifat menghangatkan tubuh.

7. Anti Obesitas

Sereh mengandung citral yang telah terbukti efektif untuk mengatasi obesitas. Hal ini akan mencegah akumulasi lemak dalam perut, dan mempromosikan penggunaan energi yang tersimpan, sehingga membantu mencegah kenaikan berat badan. Sereh membantu metabolisme tubuh serta meningkatkan oksidasi lemak dalam tubuh.

Minum teh sereh membantu untuk mencairkan lemak dengan cara detoksifikasi. Efek diuretik membantu melancarkan BAB dalam volume tinggi, efektif dan cepat, mengakibatkan penurunan berat badan.

8. Insomnia atau kesulitan tidur

Insomnia atau sulit tidur dapat terjadi karena ketidakseimbangan zat kimia dalam tubuh ataupun gangguan saraf. Kegiatan pemurnian dan efek menenangkan dari sereh membantu meningkatkan proses dan kualitas tidur.

9. Anti Rematik

Sereh efektif digunakan untuk mengurangi rasa sakit dan ketidak-nyamanan yang disebabkan oleh rematik. Sereh dapat dioleskan pada pinggang dan bagian yang sakit karena rematik atau keseleo.

10. Mengatasi bau badan

Sereh juga digunakan dalam pembuatan deodoran, karena sifat pembersih dan sifat anti-bakteri yang akan membantu memerangi bau badan yang tidak sedap serta mencegah infeksi jamur dan bakteri. Sereh juga dapat ditambahkan untuk merendam kaki yang sakit atau berbau.

11. Mengurangi Kolesterol

Daun Sereh memiliki zat anti-kolesterol dan anti-aterosklerosis, keduanya membantu mengurangi penyerapan kolesterol dari usus, serta oksidasi LDL (kolesterol jahat) dalam darah, sehingga mampu menurunkan kolesterol jahat (LDL) tanpa menurunkan kadar kolesterol baik (HDL). Selain itu, batang sereh mampu mencegah salah satu proses awal dalam pembentukan plak aterosklerotik.

Sebagai anti-kolesterol, batang sereh mampu menghalangi penyerapan kolesterol di usus besar sehingga kadar kolesterol dalam darah tetap terjaga. Sifat anti-aterosklerosis pada batang tanaman sereh juga dapat menghambat proses pembentukan plak darah oleh lemak sehingga resiko jantung koroner dapat diminimalisir.

12. Mengatur Tekanan Darah Tinggi dan memperlancar sirkulasi darah

Kandungan potasium yang tinggi mendorong diuresis, sehingga membantu untuk menurunkan dan mengatur tekanan darah.

Saat diolah menjadi teh, batang sereh akan menghasilkan potasium dalam jumlah besar. Potasium ini dapat memicu tubuh melakukan proses diuresis, sehingga terjadi proses penurunan dan mengatur tekanan darah dengan cara mengeluarkan natrium melalui urine. Oleh karena itu, dianjurkan untuk mengkonsumsi teh sereh secara teratur.

17. Gastritis

Satu cangkir teh sereh hangat dapat memulihkan mulas/gastritis/gangguan pencernaan karena kandungan zat asam berlebihan. Minum teh sereh ini adalah salah satu terapi untuk mengurangi kambuhnya perut mulas atau gastritis.

18. Melancarkan pencernaan

Manfaat daun sereh yang paling terkenal adalah untuk kesehatan pencernaan. Batang sereh dapat mengatur fungsi usus dan motilitas dengan sifat anti-mikroba yang ia miliki. Zat ini membantu untuk membunuh bakteri jahat dan parasit, dan mengembalikan bakteri baik dalam usus, sehingga membantu meningkatkan masalah pencernaan seperti gangguan pencernaan, sembelit, diare, kembung usus, perut kembung, kejang perut, muntah dan kram.

19. Perawatan kulit:

Sereh bermanfaat sebagai tonik kulit, dan sebagai pembersih yang efektif untuk kulit berminyak atau berjerawat karena sifat astringent dan antiseptik. Hal ini karena sereh memperkuat jaringan kulit dan mengencangkan pori-pori, serta sifat sterilisasinya. Minyak sereh memiliki zat alami yang akan membantu merangsang sirkulasi darah dan meremajakan jaringan kulit. Hal ini juga membantu untuk mengangkat dan mengencangkan kulit yang lesu dan lelah.

Sifat anti jamur dan antiseptik pada batang sereh mampu mengobati penyakit kulit. Batang sereh dapat membersihkan darah, meningkatkan sirkulasi, sehingga mampu meningkatkan kesehatan kulit.

22. Meningkatkan Sistem kekebalan:

Mendukung fungsi kelenjar timus yang membantu untuk menghasilkan sel darah putih. Sereh dapat membantu memulihkan sistem penting dalam tubuh, seperti pencernaan, respirasi, ekskresi dan sistem saraf. Sereh juga membantu penyerapan nutrisi yang lebih baik, serta memperkuat mekanisme sistem kekebalan tubuh.

Cara Mengolah

Sereh termasuk tanaman obat keluarga yang mudah disimpan. Sereh awet disimpan dalam wadah terbuka dalam ruangan kering dan bersuhu normal. Sereh juga bisa disimpan di kulkas untuk menjaga kesegarannya.

Mengolah sereh untuk masakan juga cukup mudah. sereh hanya perlu dibersihkan dari tanah yang menempel lalu membuang akar dan ujung daun sereh yang kering. Sereh yang sudah bersih kemudian dikupas dari kulitnya yang keras

dan diambil dagingnya yang lunak. Setelah daging didapatkan, sereh bisa langsung menghancurkan dengan bumbu halus lainnya atau cukup dimemarkan kemudian ditambahkan dalam masakan yang sedang diolah. Sereh juga bisa dibuat minyak dengan cara direbus hingga berminyak lalu diambil minyaknya.

Cara Mengonsumsi Sereh

Penggunaan daun sereh ini biasanya dapat dengan

1. digosokkan langsung pada kulit yang ditumbuhi jamur
2. menumbuk/menghancurkan sereh untuk mendapatkan aroma lemon yang akan membuat wangi masakan.
3. Cara memanfaatkannya adalah dengan menumbuk batang sereh dan menggunakannya sebagai obat oles.
4. irisan tipis dan ditambahkan ke berbagai salad.
5. sebagai wedang/teh sereh (membantu mengatasi masalah jerawat, eksim dan psoriasis).
6. Diolah sebagai minyak atsiri.

Cara Membuat Teh Sereh (1)

Bahan

- Beberapa batang sereh
- Air, 235 ml
- Susu, jika diinginkan
- Gula atau madu, sesuai selera
- Saringan

Cara membuat

1. Kupas dan buang lapisan luar daun. Lapisan luar ini, akan membuat teh Anda berasa pahit.
2. Rebus air dan masukkan beberapa sereh tadi.
3. Biarkan air mendidih pada panas api kecil selama dua puluh menit. Cara ini akan mengekstrak semua saripati daun sereh.

4. Tambahkan pemanis dan didihkan selama 5 menit. Jika diinginkan, dapat ditambah beberapa sendok susu.
5. Angkat dari kompor, saring dalam cangkir dan meminumnya selagi hangat.

Teh sereh dapat disajikan dengan es. Jika Anda ingin membuat es teh sereh, tidak perlu menambahkan susu agar tidak eneg, sehingga mengurangi kesegarannya.

Cara Pembuatan Teh Sereh (2)

1. Delapan batang sereh (yang tua jangan yang muda) dipotong kecil-kecil. Lebih bagus lagi kalau diblender sekalian.
2. Masukkan dalam panci, tuang empat gelas air. Didihkan.
3. Biarkan mendidih sampai kurang lebih 5 - 10 menit, kemudian masukkan gula batu secukupnya dan teh tabur. (jangan teh celup ya, rasanya beda nanti).
4. Biarkan mendidih 1 - 2 menit. Saring
5. Siap dihidangkan. Kalau untuk anak-anak, lapisan kedua batang serehnya digulung, kemudian dijadikan sedotannya.
6. Saran penyajian: sepotong sereh biarkan utuh, kemudian dipajang di gelasnya saat dihidangkan.

Efek Samping Minyak sereh

1. Meskipun aman, namun penggunaan teh herbal sereh yang terbuat dari sereh dapat mengakibatkan reaksi alergi pada beberapa orang.
2. Jika ada gejala alergi, dianjurkan untuk segera menghentikan penggunaan dan mencari bantuan medis segera.
3. Minyak sereh murni tidak harus diterapkan secara langsung pada tubuh, karena dapat mengakibatkan reaksi yang bisa berbahaya.
4. Oleh karena itu selalu dianjurkan untuk menghindari minyak sereh murni dari jangkauan anak. Dianjurkan untuk berkonsultasi dengan ahli kesehatan sebelum mempergunakan minyak sereh untuk terapi pada kondisi khusus, seperti kehamilan atau mencoba untuk hamil, menyusui dan selama pengobatan.

5. Sereh juga efektif untuk melancarkan aliran menstruasi dan membantu menenangkan kram dan ketidaknyamanan saat menstruasi.
6. Sereh juga membantu meredakan pembengkakan dan mujarab untuk varises.

7. DAUN BELUNTAS

Beluntas merupakan tumbuhan semak yang bercabang banyak, berusuk halus, dan berbulu lembut. Umumnya tumbuhan ini ditanam sebagai tanaman pagar atau bahkan tumbuh liar, tingginya bisa mencapai 3 meter apabila tidak dipangkas, sehingga seringkali ditanam sebagai pagar pekarangan. Beluntas dapat tumbuh di daerah kering pada tanah yang keras dan berbatu, pada daerah dataran rendah hingga dataran tinggi pada ketinggian 1000 meter dari permukaan laut, memerlukan cukup cahaya matahari atau sedikit naungan, dan perbanyakannya dapat dilakukan dengan setek batang pada batang yang cukup tua. Nama daerah: beluntas (Melayu), baluntas, baruntas (Sunda), luntas (Jawa), baluntas (Madura), lamutasa (Makasar), lenabou (Timor), sedangkan nama asing untuk tanaman beluntas adalah Luan Yi (Cina), Phatpai (Vietnam), dan Marsh fleabane (Inggris). Nama simplisia beluntas adalah *Plucheacea folium* (daun), *Plucheacea radix* (akar). Daun bertangkai pendek, letaknya berselang-seling, berbentuk bulat telur sunsang, ujung bundar melancip. Tepi daun bergerigi, berwarna hijau terang, bunga keluar di ujung cabang dan ketiak daun, berbentuk bunga bonggol, bergagang atau duduk, dan berwarna ungu. Buahnya longkang agak berbentuk gasing, berwarna coklat dengan bersudut putih.

Daun beluntas mengandung sejumlah vitamin penting yang tersedia di dalam daun beluntas, seperti vitamin A, C, dan asam amino. Daun beluntas juga mengandung mineral penting seperti kalsium, zat fosfor, natrium, dan magnesium. Senyawa penting yang terdapat di dalamnya termasuk flavonoid, alkaloida, tannin, dan minyak atsiri. Daun beluntas memiliki efek farmakologis, yang dapat digunakan untuk pengobatan penyakit tertentu. Tanaman ini memiliki sifat anti bakteri, serta efek stomakik yang berguna untuk menambah nafsu makan, mampu mengatasi keputihan, bau mulut, bau badan, meredakan demam, mengobati diare,

batuk, dan penyakit kulit tertentu dan gejala reumatik. Lebih dari itu, daun beluntas juga sering digunakan untuk pengobatan tuberculosis secara tradisional.

Manfaat Kesehatan Tanaman Beluntas

- Bermanfaat Sebagai Antioksidan: Studi ekstrak akar menunjukkan aktivitas anti-inflamasi yang signifikan terhadap kaki edema diinduksi glukosa oksidase, penghambatan generasi radikal hidroksil dan superoksida, peroksidasi lipid yang diinduksi CCl₄ dan aktivitas dioksigenase.
- CNS depresan: Studi ekstrak akar menunjukkan tindakan depresan kuat terhadap sistem sarap pusat yang ditandai dengan dengan perubahan pola perilaku, penurunan motilitas spontan, perpanjangan tidur yang diinduksi pentobarbiton dan mengurangi perilaku agresif.
- Manfaat lain: meningkatkan pengeluaran insulin pada pasien diabetes, membantu mengobati kanker, mengobati gigitan nyamuk dan ular, melindungi hati dari kerusakan dan lain sebagainya.
- Sebagai Anti-inflamasi: akar beluntas menunjukkan aktivitas penghambatan yang signifikan terhadap carrageenin-, histamine-, serotonin-, hyaluronidase dan natrium yang disebabkan peradangan sendi.
- Antimikroba: hasil penelitian menunjukkan beluntas ampuh terhadap E coli dan K pneumonia. Hasil penelitian lain juga menunjukkan kemungkinan menggunakan beluntas sebagai terapi alternatif dalam pengobatan infeksi saluran kemih.
- Gastroprotektif: Fraksi metanol. ekstrak akar beluntas ditemukan memiliki aktivitas antiulcer pada model hewan percobaan yang berbeda. Hal ini menunjukkan tindakan protektif yang signifikan dalam asam asetilsalisilat, serotonin dan lesi lambung yang diinduksi indometasin pada tikus percobaan.

Beberapa Manfaat Daun Beluntas Untuk Pengobatan :

1. Mengurangi Pegal Linu

Khasiat daun beluntas ternyata juga dapat digunakan untuk mengurangi pegal linu pada tubuh. Masalah pegal linu ini, dapat diatasi dengan meminum rebusan daun beluntas sebanyak 3 kali dalam 1 hari.

2. Menghilangkan Keputihan

Caranya: Siapkan daun beluntas muda secukupnya. Rebus gula aren dan asam jawa secukupnya dengan di beri 3 lembar daun sirih. Ambil daun beluntas yang masih muda sebanyak 1 genggam lalu ditumbuk, terus diperas, dan diambil airnya sebanyak 2 sendok teh manis. siapkan air dari perasan kunir yang telah diparut sebelumnya sebanyak 1 sendok teh manis. Campur semua bahan aduk sampai rata lalu minum di pagi hari satu kali sehari.

3. Menghilangkan Bau Mulut dan Bau Badan

Kedua gangguan ini dapat diobati dengan cara tradisional. Daun beluntas sangat efektif untuk menghilangkan bau badan, sehingga aroma tubuh anda lebih harum dan segar. Permasalahan bau mulut pun dapat menjadi kendala, terutama bagi yang kerap kali bercakap-cakap dengan orang lain. Apabila mengalami permasalahan ini, maka disarankan untuk meminum air daun beluntas atau gunakan sebagai obat kumur untuk mengatasi bau mulut ini. Sejumlah manfaat buah-buahan juga baik dikonsumsi untuk mengurangi bau mulut seperti :

Cara mengkonsumsi :

1. daun beluntas dimakan dalam keadaan segar (cuci sebelumnya).
2. Dikonsumsi sebagai lalapan,
3. dapat dikonsumsi sebagai sup.

4. Mengobati Nyeri Pinggang

Meredakan pegal linu Untuk mengurangi rasa pegal-pegal dan capek, gunakan daun beluntas. Caranya tidaklah sulit, minum air rebusan daun beluntas dengan rutin sebanyak 3 kali dalam sehari.

Salah satu gangguan kesehatan yang sering mengganggu rutinitas seseorang adalah nyeri pinggang. Untuk mengatasi masalah kesehatan ini, gunakan obat tradisional. Rebus segenggam daun beluntas dengan air bersih secukupnya.

Biarkan mendidih selama beberapa menit. Minum airnya dengan rutin setiap hari, setelah air menjadi dingin.

5. Mengatasi Rematik

Bagi para orang tua yang mengalami permasalahan rematik, dapat mencoba mengkonsumsi ramuan daun beluntas. Khasiatnya dapat menghilangkan berbagai macam nyeri, ternyata juga dapat digunakan untuk mengobati rematik.

6. Mengatasi Perut Kembung

Gas yang terjebak di dalam lambung dapat menyebabkan perut kembung. Untuk mengeluarkan gas tersebut, gunakan daun beluntas. Caranya dengan merebus segenggam daun beluntas bersama dua gelas air. Biarkan hingga air mendidih, kemudian angkat. Setelah airnya hangat, segera minum sampai habis.

Daun beluntas ternyata juga dapat menjadi solusi ketika mengalami perut kembung, sehingga rasa tidak nyaman akibat perut kembung ini dapat segera menghilang dengan meminum rebusan daun beluntas.

7. Obat Nyeri Haid dan Sakit Perut

Caranya: Ambil 8 lembar daun beluntas bersihkan lalu remas hingga hancur. Memarkan 2 ruas jari kunyit yang masih segar. Seduh kedua bahan tersebut menggunakan air panas kurang lebih 1 gelas. Tambahkan sedikit asam dan garam kemudian disaring. Minum lah 2 kali dalam satu hari sampai rasa nyeri atau sakit perut hilang.

8. Melawan infeksi bakteri.

Penelitian oleh Davis Stout menunjukkan bahwa daun beluntas efektif untuk melawan berbagai jenis bakteri pathogen seperti E. coli, Bacillus cereus, dan staphylococcus aureus. Untuk mencegah keracunan makanan akibat infeksi bakteri, cukup dengan menggunakan ekstrak daun beluntas.

9. Daun Beluntas Untuk Menurunkan Tekanan Darah / Hipertensi

Caranya: merebus daun beluntas secukupnya dengan air secukupnya pula hingga mendidih, minum tiga kali sehari sebanyak satu gelas.

10. Batang dan Daun Beluntas Untuk Meringankan Sakit TBC

Caranya : batang dan daun beluntas yang sudah dicuci bersih, tambahkan rumput laut. Masak dengan cara tim sampai lunak, jadikan hidangan untuk dimakan.

11. Meringankan Asma Dan Gangguan Paru-Paru

Cara pemakaian adalah dengan merebus daun beluntas secukupnya kemudian meminum air dari hasil rebusan daun beluntas secara rutin sampai sembuh.

12. Daun Beluntas Bermanfaat Memperkuat Saraf

Cara pemakaiannya adalah dengan pemakaian luar yaitu sebagai aromaterapi dan berendam. Ambil daun beluntas secukupnya dan gunakan daun beluntas sebagai aromaterapi dan stimulan saat mandi atau berendam menggunakan air hangat.

8. DAUN KELOR

Kelor atau merunggai (*Moringa oleifera*) adalah sejenis tumbuhan dari suku Moringaceae. Tumbuhan ini memiliki ketinggian batang 7—11 meter. Daun kelor berbentuk bulat telur dengan ukuran kecil-kecil bersusun majemuk dalam satu tangkai, dapat dibuat sayur atau obat. Bunganya berwarna putih kekuning-kuningan dan tudung pelepah bunganya berwarna hijau; bunga ini keluar sepanjang tahun dengan aroma bau semerbak. Buah kelor berbentuk segitiga memanjang yang disebut kelentang, juga dapat disayur.

Nama umum Indonesia: Kelor, limaran (Jawa) Inggris : Moringa, ben-oil tree, clarifier tree, drumstick tree Melayu : kalor, merunggai, sajina Vietnam : Chùm ngây Thailand : ma-rum Filipina : Malunggay

Manfaat Daun Kelor

Manfaat utama daun kelor adalah:

1. Meningkatkan ketahanan alamiah tubuh
2. Menyegarkan mata dan otak
3. Meningkatkan metabolisme tubuh

4. Meningkatkan stuktur sel tubuh
5. Meningkatkan serum kolesterol alamiah
6. Mengurangi kerutan dan garis-garis pada kulit
7. Meningkatkan fungsi normal hati dan ginjal
8. Memperindah kulit
9. Meningkatkan energi
10. Memudahkan pencernaan
11. Antioksidan
12. Memelihara sistem imunitas tubuh
13. Meningkatkan sistem sirkulasi yang menyehatkan
14. Bersifat anti-peradangan
15. Memberi perasaan sehat secara menyeluruh
16. Mendukung kadar gula normal tubuh

Berdasarkan hasil analisa kandungan nutrisi dapat diketahui bahwa daun kelor memiliki potensi yang sangat baik untuk melengkapi kebutuhan nutrisi dalam tubuh. Dengan mengonsumsi daun kelor maka keseimbangan nutrisi dalam tubuh akan terpenuhi sehingga orang yang mengonsumsi daun kelor akan terbantu untuk meningkatkan energi dan ketahanan tubuhnya. Selain itu, daun kelor juga berkhasiat untuk mengatasi berbagai keluhan yang diakibatkan karena kekurangan vitamin dan mineral seperti kekurangan vitamin A (gangguan penglihatan), kekurangan Choline (penumpukan lemak pada liver), kekurangan vitamin B1 (beriberi), kekurangan vitamin B2 (kulit kering dan pecah-pecah), kekurangan vitamin B3 (dermatitis), kekurangan vitamin C (pendarahan gusi), kekurangan kalsium (osteoporosis), kekurangan zat besi (anemia), kekurangan protein (rambut pecah-pecah dan gangguan pertumbuhan pada anak).

Manfaat Daun kelor Untuk Pencegahan Penyakit

1. Menghilangkan nyeri pada rematik

Penyakit rematik atau nyeri sendi dapat menyerang siapa saja dan rasa sakit yang ditimbulkannya dapat mengganggu aktifitas sehari-hari.

Daun tanaman kelor mengandung senyawa kolkisin yang merupakan kelompok alkaloid. Senyawa ini mampu menurunkan rasa nyeri akibat penyakit rematik dikarenakan memiliki khasiat anti peradangan atau anti inflamasi. Efek yang ditimbulkan kolkisin cukup cepat yakni antara 0,5 – 2 jam setelah rasa sakit datang.

Saat terjadi peradangan dan timbul rasa sakit, anda bisa mengkonsumsi daun kelor untuk mengurangi rasa sakitnya. Dibanding dengan obat-obatan kimia, daun kelor tidak memiliki efek samping yang berbahaya.

2. Memperkuat kekebalan tubuh

Sistem imun atau sistem kekebalan tubuh adalah salah satu sistem organ penting dalam tubuh yang berfungsi mempertahankan tubuh dari serangan penyakit, termasuk kuman dan paparan zat berbahaya seperti racun, radikal bebas maupun zat kimia.

Daun kelor mengandung senyawa klorofil atau zat hijau daun yang telah terbukti berperan dalam proses detoksifikasi racun dan mampu meningkatkan kekebalan tubuh. Daun kelor mengandung klorofil dengan konsentrasi yang lebih tinggi dibanding sayuran lainnya, dimana kadar klorofil yang tinggi tersebut bermanfaat sekali bagi kesehatan.

Penelitian menyebutkan bahwa daun kelor mengandung 162 mg klorofi; per 8 gram serbuk kering. Selain itu, daun kelor juga mengandung kadar polyfenol dalam konsentrasi yang cukup tinggi.

Senyawa polyfenol dikenal mampu meningkatkan respon imun atau reaksi sel kekebalan tubuh untuk menangkal radikal bebas dan kuman penyebab penyakit yang masuk ke dalam tubuh.

3. Menurunkan tekanan darah tinggi

Tekanan darah tinggi atau hipertensi adalah salah satu faktor risiko utama penyebab serangan jantung dan stroke.

Tekanan darah tinggi terjadi akibat menyempitnya pembuluh arteri yang disebabkan oleh plak atau akumulasi kolesterol. Daun kelor dapat membantu menurunkan tekanan darah karena mengandung senyawa kalium yang mampu

melebarkan pembuluh darah dan mempengaruhi hormon vasopressin atau hormon pengontrol tekanan darah.

Dalam penelitian juga disebutkan bahwa kadar kalium dalam daun kelor lima belas kali lipat lebih tinggi dibanding kalium pada pisang. Selain itu daun kelor juga kaya akan magnesium yang dapat merangsang relaksasi otot polos pada pembuluh darah.

4. Mencegah penyakit jantung

Penyakit jantung adalah salah satu musuh terbesar kita karena penyakit ini dapat membunuh seseorang secara tiba-tiba, baik pada usia muda maupun tua.

Banyak faktor yang meningkatkan resiko penyakit jantung, diantaranya adalah kurangnya konsumsi asam lemak yang baik bagi jantung dan tingginya asupan kolesterol dalam tubuh. Penelitian menunjukkan bahwa asam lemak omega 3 memiliki kemampuan untuk menjaga kesehatan sel dalam jantung dan pembuluh darah sekaligus menurunkan kadar kolesterol jahat dalam darah.

5. Merangsang produksi ASI

Banyak ibu menyusui yang rutin mengkonsumsi daun katuk untuk meningkatkan produksi ASI namun hanya sedikit yang mengetahui bahwa daun kelor juga memiliki fungsi yang sama dengan daun tanaman katuk.

Studi membuktikan bahwa daun kelor mengandung senyawa Galactagogues yang mampu merangsang produksi hormon prolaktin pada ibu yang baru melahirkan. Hormon prolaktin adalah hormon yang berperan dalam produksi ASI dalam tubuh seorang wanita.

Daun kelor dapat diberikan pada ibu yang baru melahirkan setelah 3 hari untuk merangsang produksi ASI. Daun kelor juga direkomendasikan untuk dikonsumsi bagi ibu menyusui yang sulit mengeluarkan ASI dan ingin memberikan ASI eksklusif kepada bayinya tanpa tambahan susu formula.

6. Mencegah dan mengobati kanker

Julukan *the tree of life* memang pantas disandang oleh tanaman kelor karena ternyata daun tanaman kelor tidak hanya mencegah dan mengatasi penyakit ringan, akan tetapi membantu mencegah dan mengobati penyakit ganas seperti kanker.

Kanker adalah penyakit yang ditandai dengan kelainan yang terjadi pada sel dan menyebabkan sel tumbuh tidak terkendali dan menyerang sel pada organ tubuh lainnya. Daun kelor mengandung senyawa isothiocyanate benzil yang mampu mencegah pembentukan sel tumor dan kanker. Banyak penelitian ilmiah yang telah membuktikan efek daun kelor terhadap pertumbuhan sel tumor dan kanker. Mengonsumsi daun kelor secara rutin dapat mencegah timbulnya penyakit kanker dan meningkatkan kualitas hidup pasien kanker. Selain itu, daun kelor mengandung lebih dari 40 jenis antioksidan yang dapat melawan efek radikal bebas yang dapat menyebabkan mutasi dan kelainan pada sel.

7. Menyembuhkan batu ginjal

Batu ginjal atau gallstone adalah salah satu kelainan yang terjadi pada organ ginjal akibat akumulasi zat-zat sisa yang tidak dapat disaring oleh organ ginjal.

Jika dibiarkan batu ginjal dapat menyebabkan kerusakan pada ginjal atau yang dikenal dengan sebutan gagal ginjal. Daun kelor mengandung beberapa senyawa kimia seperti seperti alkalid moringin, moringinian dan pterigospermin.

Banyak penelitian telah dilakukan untuk mempelajari efek zat-zat tersebut dan penelitian tersebut melaporkan bahwa daun kelor memiliki kemampuan untuk menghancurkan batu yang mengendap dalam ginjal.

Daun kelor juga mampu merangsang urinasi atau produksi urin serta menghancurkan batu yang terbentuk dalam kandung kemih.

8. Mencegah penuaan kulit

Salah satu manfaat daun kelor lainnya adalah mencegah penuaan pada kulit. Daun kelor mengandung sitokinin, suatu hormon alami dalam tubuh yang merangsang pembelahan, pertumbuhan sel, dan proses penuaan.

Beberapa studi klinis menunjukkan bahwa hormon sitokinin mampu mencegah penuaan atau bertindak sebagai zat anti-aging dalam tubuh. Hormon ini bekerja dengan cara mempengaruhi siklus pergantian sel pada kulit dan mempercepat pergantian sel kulit mati dengan sel yang baru yang umumnya berlangsung sekitar 300 hari.

Hal inilah yang membuat daun kelor dapat mencegah munculnya kerutan pada wajah dan area kulit lainnya. Kandungan vitamin C yang tinggi dalam daun

kelor juga dapat merangsang produksi kolagen yang mampu menjaga kekencangan dan kekenyalan kulit.

9. Mencegah anemia

Anemia atau yang dikenal dengan penyakit kurang darah adalah suatu kondisi dimana tubuh kekurangan sel darah merah akibat terhambatnya produksi hemoglobin.

Penyakit anemia biasanya disebabkan oleh kurangnya asupan zat besi yang merupakan mineral penting dalam pembentukan hemoglobin dan sel darah merah.

Daun kelor mengandung kadar zat besi yang lebih tinggi dari daun bayam dan dapat digunakan untuk mengatasi penyakit anemia pada seseorang.

10. Meringankan gejala penyakit autoimun

Penyakit autoimun atau autoimunitas adalah kegagalan sistem tubuh untuk mengenali bagian dari dirinya sendiri dan menyerang sel atau organ normal tersebut.

Penyakit autoimun meliputi penyakit Coeliac, arthritis, diabetes melitus tipe 1, dan penyakit lupus. Daun kelor mengandung senyawa Cystein yang dapat membantu proses detoksifikasi racun dalam tubuh. Racun inilah yang menyebabkan peradangan dalam tubuh dan merangsang respon sistem imun yang berlebihan.

Proses detoksifikasi tersebut mampu menenangkan sistem imun atau kekebalan tubuh agar tidak terlalu kuat dalam merespon racun sehingga berakibat pada sel atau jaringan normal yang lainnya.

11. Menjaga kesehatan mata

Daun kelor diketahui mengandung vitamin A dan beta karoten dalam konsentrasi yang tinggi. Vitamin A dan beta karoten yang terkandung dalam kelor memiliki peranan penting dalam menjaga struktur dan fungsi organ mata. Sebagaimana diketahui bahwa Vitamin A adalah salah satu penyusun sel batang pada retina mata dan berfungsi mempertahankan penglihatan agar tetap normal.

Manfaat daun kelor tidak bisa dianggap sepele, kandungan nutrisinya dapat sangat membantu dalam proses penyembuhan. Daun kelor dapat di konsumsi sebagai sayuran atau mengkonsumsinya dalam bentuk ekstrak daun kelor.

Cara mengonsumsi daun kelor

Ada beberapa cara untuk mengonsumsi daun kelor, kita dapat mengonsumsi langsung daunnya, dicampurkan ke dalam teh, atau diseduh dalam air hangat. Namun, saat ini sudah banyak yang menjual ekstrak daun kelor dalam bentuk bubuk atau kapsul sebagai suplemen. Perhatikan dosis yang dianjurkan dan konsultasikan dulu dengan dokter Anda sebelum mengonsumsi ekstrak atau suplemen daun kelor.

9. KEMANGI

Daun kemangi banyak digunakan oleh masyarakat Indonesia sebagai menu lalapan yang wajib ada. Sesuai dengan namanya, daun kemangi apabila disandingkan dengan lalapan lain tercium lebih wangi. Daunnya kecil dan hampir mirip dengan seledri, namun banyak juga yang tidak menyukai daun kemangi karena rasanya yang getir.

Kemangi adalah tumbuhan yang tumbuh subur ketika musim hujan mulai berlangsung. Tumbuhan ini memiliki pohon berukuran kecil menyerupai rumput. Tubuhnya dibalut oleh bulu halus yang aman untuk disentuh. Di dalam bunga kemangi, terdapat biji yang banyak dimanfaatkan oleh masyarakat sebagai bahan pengganti biji selasih. Daun tumbuhan kemangi memiliki rasa dan aroma yang khas. Rasa dan aroma tersebut kemudian membuat daun ini banyak digunakan sebagai lalap makan bersama penyyet ikan.

Kandungan Gizi Daun Kemangi

Daun kemangi dalam 100 gr daun mengandung energi sebesar 43 kilokalori, Bagian yang dapat dikonsumsi (bdd / food edible) = 65 %, protein 5,5 gram, karbohidrat 7,5 gram, lemak 0,3 gram, kalsium 35 miligram, fosfor 106 miligram,

dan zat besi 1 miligram. Vitamin A sebanyak 1017 IU, vitamin B1 0,06 miligram dan vitamin C 30 miligram. Daun kemangi tinggi akan beta karoten, vitamin A, cryptoxanthin, lutein dan zeaxanthin.

Zeaxanthin adalah senyawa karotenoid flavonoid yang berfungsi untuk menyaring sinar UV yang berbahaya memasuki retina mata. Studi menunjukkan bahwa sayur-sayuran dan buah-buahan yang kaya antioksidan zeaxanthin, terbukti bermanfaat untuk melindungi dari penyakit yang berkaitan dengan mata. Hal ini terutama bagi orang yang berusia lanjut. Manfaat vitamin A sudah populer memiliki sifat antioksidan dan baik untuk organ mata. Selain itu, mengonsumsi makanan alami yang kaya vitamin A mencegah kanker paru-paru dan kanker rongga mulut.

Daun kemangi memiliki senyawa minyak esensial seperti eugenol, sitronelol, linalool, citral, limonene dan terpineol. Senyawa ini diketahui memiliki sifat anti inflamasi dan anti bakteri. Anggota dari keluarga daun mint ini telah digunakan sebagai tanaman obat. Ekstrak minyak daun kemangi dikatakan memiliki sifat antioksidan dan antibakteri. Vitamin K – bermanfaat untuk pembekuan darah. Setiap 2 sendok makan kemangi cincang segar menyediakan 27% mengandung vitamin K, vitamin A, mangan, dan magnesium. Vitamin K sangat dibutuhkan darah dan juga menjaga fungsi tulang, penguatan tulang, mencegah penyakit tulang.

Daun kemangi mengandung banyak kandungan flavonoid polifenol seperti orientin dan vicenin. Senyawa ini berfungsi dalam melindungi tubuh terhadap radikal bebas yang diturunkan oksigen dan spesies oksigen reaktif (ROS), dampaknya seperti penuaan dini dan meningkatkan resiko penyakit berbahaya.

Beberapa Manfaat Daun Kemangi Bagi Kesehatan :

1. Sebagai Anti-radang

Manfaat yang berikutnya adalah sebagai obat anti peradangan hal tersebut dikarenakan daun kemangi mengandung zat cineole myrcene dan eugenol yang berperan sebagai antibiotik alami dalam tubuh. Antibiotik tersebut berperan

penting dalam mencegah terjadinya peradangan pada tubuh. Karena itulah mengonsumsi daun kemangi dapat membuat anda terhindar dari peradangan.

2. Pengobatan Infeksi Kulit

Karena sifatnya yang anti bakteri, anti biotik dan anti jamur properti sehingga daun kemangi dapat membatasi pertumbuhan bakteri seperti E coli dan B anthracis yang menyebabkan infeksi kulit. Pengobatan yang disiapkan dengan menggiling dan merebus 200-250 gram daun kemangi dengan kuantitas yang sama dari minyak biji wijen dapat diterapkan pada kulit untuk menyembuhkan gatal-gatal. Campuran daun kemangi dan jus lemon juga dapat diterapkan pada kulit untuk mengobati kurap.

3. Mencegah Rambut Beruban

Untuk tujuan ini, rendam daun kemangi kering bubuk dan bubuk amla dalam air semalam dan cuci rambut dengan ramuan ini keesokan harinya. Hal ini untuk mencegah beruban rambut serta rambut rontok.

Untuk membuat ramuannya: pertama-tama rendam daun kemangi kering bubuk dan bubuk amla dalam air semalaman, lalu cuci rambut dengan ramuan ini pada keesokan harinya. Manfaatnya mencegah rambut beruban hingga rontok.

4. Pencegahan Rambut Rontok

Rambut rontok adalah masalah umum yang dapat terjadi karena gatal kulit kepala. Pasta dari daun kemangi yang ditambahkan ke minyak rambut dan diterapkan pada kulit kepala akan menjaga kulit kepala tetap dingin, mengurangi gatal dan meningkatkan pertumbuhan rambut dengan meningkatkan sirkulasi ke kulit kepala.

5. Mencerahkan kulit kusam

Untuk mencerahkan kulit kusam, bisa dengan menggunakan bubuk daun kemangi, atau membuatnya dengan cara menghaluskan daun kemangi yang masih segar. Yang nantinya digunakan sebagai masker alami secara rutin. Daun kemangi dapat juga dicampur madu untuk mendapatkan hasil maksimal. Konsumsi daun kemangi juga membantu membuat kulit tampak lebih bersih

dan cerah, karena fungsinya yang memurnikan darah dan menghilangkan racun dari dalam tubuh, hingga membantu menyembuhkan masalah kulit.

6. Untuk memperlancar aliran darah

Manfaat daun kemangi untuk membantu pembuluh darah dan jantung agar rileks, serta aliran darah di dalam tubuh akan tetap lancar. Hal ini karena di dalam daun kemangi memiliki kandungan magnesium.

7. Mencegah kemandulan

Kemangi memiliki kandungan zat arginin yang manfaatnya membuat daya hidup sperma semakin kuat, sehingga mencegah kemandulan.

8. Meningkatkan kekebalan tubuh

Mengonsumsi daun kemangi segar secara teratur dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Studi menunjukkan bahwa berbagai senyawa kimia dalam daun kemangi dapat meningkatkan produksi antibodi dalam tubuh yang berfungsi untuk melawan infeksi hingga 20 persen. Daun kemangi mengandung beta karoten yang berfungsi untuk meningkatkan respon antibodi, beta karoten juga berfungsi untuk memperbaiki sel-sel tubuh yang rusak.

9. Mengatasi Kanker

daun kemangi mengandung phytochemical, yang bermanfaat membantu secara alami untuk mencegah kanker, pada kulit, hati, lidah dan paru-paru. Kemangi mampu meningkatkan aktivitas antioksidan, guna menghentikan tumor kanker yang terus menyebar, dan lainnya. Dalam studi menggunakan obyek hewan, ekstrak kemangi telah menunjukkan perlindungan terhadap serangan kanker.

10. Menjaga kesehatan organ jantung

Daun kemangi mengandung magnesium dan beta karoten yang berperan penting dalam menjaga kesehatan jantung. Magnesium merupakan mineral yang sangat dibutuhkan oleh organ jantung. Kemangi juga kaya antioksidan yang berperan dalam menjaga kesehatan jantung. Menurut beberapa penelitian, daun kemangi dapat melindungi tubuh dari aksi radikal bebas yang sangat berbahaya bagi organ-organ tubuh. Daun kemangi memiliki manfaat untuk membantu mencegah penyakit jantung. Hal tersebut dikarenakan daun kemangi dapat menurunkan kadar kolesterol darah.

11. Membantu kesehatan tulang

Daun kemangi ternyata juga membantu kesehatan tulang, karena kandungan fosfor dan kalium didalamnya yang bermanfaat dalam pembentukan dan perkembangan organ tulang, sehingga juga mencegah masalah tulang keropos.

12. Mengobati panu

Penyakit panu bisa disembukan dengan daun kemangi, pertama-tama haluskan daun (sebelumnya dicuci bersih), lalu campurkan dengan sedikit kapur sirih, terakhir oleskan pada bagian tubuh yang terkena panu.

13. Mengobati sariawan

Penyebab terjadinya sariawan, yaitu mulut tergigit, kebersihan mulut yang tidak terjaga, daya tahan tubuh melemah, kelainan pencernaan, produk pasta gigi tidak cocok dengan mulut, konsumsi makanan terlalu pedas atau asam, dan kekurangan nutrisi seperti zat besi, vitamin B 12 dan vitamin C. Pengobatan sariawan menggunakan daun kemangi sederhana sekali, yaitu dengan mengunyah daun kemangi sekitar tiga menit (daun sudah dicuci bersih). Lalu minumlah air hangat. Lakukan 1-3 kali dalam sehari. Anda juga bisa mengatasi sariawan dengan air kelapa, karena air kelapa memberikan efek menenangkan bagi organ pencernaan. Air kelapa juga menghidrasi tubuh, sehingga cocok dimanfaatkan untuk mengatasi sariawan. Selain itu, juga bisa menggunakan tomat, yang mengandung vitamin C mampu menyembuhkan sariawan. Disarankan memenuhi kebutuhan asupan vitamin B, vitamin C, zat besi dan asam folat yang bermanfaat untuk mencegah dan menyembuhkan luka sariawan.

14. Sakit Tenggorokan.

Gunakan daun kemangi sebagai teh untuk diminum atau bisa juga digunakan sebagai obat kumur untuk membantu mengobati sakit tenggorokan.

15. Infeksi Mulut.

Untuk mengobati infeksi pada mulut anda cukup dengan cara mengunyah daun kemangi segar selama beberapa menit.

16. Mengatasi Bau Mulut

Mungkin tidak banyak yang tahu, bahwa daun kemangi juga sangat ampuh mengobati masalah bau mulut. Selain bau mulut, kemangi juga mampu menanggulangi bau badan yang tidak sedap. Oleh karena itu, banyak ramuan tradisional yang melibatkan daun kemangi untuk mengobati masalah bau mulut dan bau badan.

17. Kesehatan gigi dan mulut

Ramuan dari daun kemangi tersebut bermanfaat untuk menjaga kesehatan gigi, menangkal bau mulut, dan memberikan relaksasi kepada gusi. Sifat antibakteri dari kemangi mampu menghancurkan bakteri merusak di dalam mulut, yang manfaatnya untuk mencegah penyakit gigi dan mulut. Juga membuat gusi lebih kuat dan mempercepat penyembuhan ulkus. Keringkan daun kemangi di bawah sinar matahari kemudian lembutkan hingga menjadi bubuk kemudian gunakan sebagai pasta gigi.

18. Melawan Menopause Dini

Dibalik aromanya yang khas, daun kemangi merupakan tanaman herbal yang dapat dijadikan sebagai obat penunda menopause. Daun kemangi merupakan daun yang mengandung zat triptofan yang mampu menghambat datangnya menopause. Karena itulah, jika anda ingin agar lebih lambat mengalami menopause konsumsilah dan kemangi setiap hari. Selain itu, zat triptofan dalam daun kemangi juga mampu menghambat terbentuknya keriput pada kulit dan juga mengangkat sel kulit mati. Dengan begitu, anda akan menjadi lebih cantik dan sehat.

19. Mengobati Keputihan

Di dalam daun kemangi terdapat kandungan antibiotik alami yang mampu membunuh kuman penyebab keputihan. Cara memakainya adalah dengan memakan daun kemangi mentah-mentah bersama nasi. Selain dapat menghindari keputihan, daun kemangi juga mampu menjaga aroma alat reproduksi agar tetap sedap. Dengan begitu, anda akan merasa percaya diri saat berdekatan dengan suami.

20. Mengobati rasa gatal akibat gigitan serangga

Rasa gatal setelah gigitan serangga dapat diredakan dengan daun kemangi. Caranya: siapkan daun kemangi yang masih segar dan bersih, lalu hancurkan daun, lalu oleskan pada bagian tubuh yang gatal. Diamkan selama beberapa menit, bermanfaat untuk mengatasi rasa gatal. Cara ini dapat menarik keluar racun.

21. Menjaga kesehatan pencernaan.

Daun kemangi memiliki efek menenangkan pada perut, mengkonsumsi 1/2 sendok teh kering atau daun kemangi segar dapat membantu mendapatkan pencernaan yang sehat. Daun kemangi bisa digunakan sebagai salah satu ramuan sehat yang bisa didapatkan dengan mudah sekaligus mendapatkan manfaat yang luar biasa darinya.

22. Mencegah batu ginjal

Kemangi memiliki sifat diuretik dan baik untuk proses detoksifikasi. Hal ini memiliki manfaat sangat besar dan penting, untuk mengurangi kadar asam urat dalam darah, yang mencegah terjadinya batu ginjal.

23. Meredakan demam & masuk angin

Daun kemangi kaya akan fitonutrien dan minyak penyembuhan, yang membuat daun kemangi sangat efektif dalam menyembuhkan demam malaria dan demam berdarah. Rebus Daun kemangi yang sudah dihaluskan dan ditambah dengan teh. Untuk demam yang tinggi bisa juga dengan menggunakan rebusan daun kemangi, gula, dan susu yang dicampur dengan bubuk kapulaga dan ditambahkan dengan sekitar ½ liter air kemudian ramuan tersebut diminum untuk menurunkan demam. Daun kemangi juga mampu meredakan demam dan masuk angin, terutama pada balita. Caranya membuat ramuannya, siapkan beberapa lembar daun kemangi, lalu dihancurkan bersama bawang merah dan minyak kelapa, lalu dioleskan ke perut, dada, dan punggung.

24. Menjaga Kesehatan Mata

Manfaat daun kemangi yang pertama adalah sebagai obat penjaga kesehatan mata. Daun kemangi mengandung vitamin A yang mampu menjaga kesehatan

mata. Cara mengkonsumsinya adalah dalam bentuk minuman atau dapat juga dimakan mentah bersama nasi. Jus daun kemangi merupakan obat yang efektif untuk sakit mata dan gangguan penglihatan pada malam hari, yang umumnya disebabkan oleh kekurangan vitamin A. Cara penggunaannya adalah teteskan jus daun kemangi hitam ke dalam mata setiap hari pada waktu tidur dan insya Allah anda akan mendapatkan mata yang sehat.

Efek Samping Daun Kemangi

Walaupun tidak menyebabkan efek samping yang serius, seseorang yang menderita diabetes dan sudah mengambil obat resep untuk diabetes, maka jika ingin menggunakan daun kemangi harus berkonsultasi dengan dokter. Daun kemangi berfungsi untuk mengurangi kadar gula darah, yang akibatnya bisa beresiko menimbulkan pusing (jika juga mengkonsumsi obat diabetes).

Disamping itu ada pihak yang pro mengenai konsumsi daun kemangi bagi ibu hamil, bahwa tidak mengapa ibu hamil konsumsi daun kemangi. Manfaatnya untuk mengatur pembekuan darah (karena kandungan vitamin K di dalamnya), dimana manfaat vitamin K berperan dalam pembekuan darah. Sehingga mengurangi risiko kehilangan darah.

Pemilihan Dan Penyimpanan Daun Kemangi

Tanaman kemangi dapat tumbuh sebagai tanaman dalam pot di halaman belakang sehingga daun dan bunganya segar dapat segera dipanen untuk digunakan. Memilih daun kemangi segar organik. Daun kemangi segar selalu lebih unggul dalam kualitas dan rasa. Daun kemangi harus memiliki daun hijau tua dan bebas dari bintik-bintik gelap atau menguning. Namun radiasi matahari membuat daun kemangi kering dan secara signifikan menurunkan kadar vitamin C dan karoten.

Daun kemangi segar harus segera disimpan dalam lemari es dan ditempatkan pada kelembaban yang tepat. Kemangi kering harus disimpan dalam wadah kaca tertutup rapat di tempat yang dingin, gelap dan kering di mana ia akan tetap segar selama enam bulan.

10. DAUN ASAM

Tumbuhan asam (bahasa latin: *Tamarindusindica L*) merupakan tumbuhan yang sudah tidak asing lagi bagi masyarakat Indonesia karena memang banyak ditemukan. Hal ini dikarenakan buah asam terutama asam jawa digunakan sebagai bumbu masak dan digunakan sebagai obat. Biasanya orang hanya tahu buah asam jawa yang mengandung banyak khasiat bagi kesehatan saja namun siapa sangka bahwa ternyata bagian daunnya juga sangat bermanfaat bagi kesehatan.

Kandungan Daun Asam

Di dalam daun asam terdapat kandungan flavonoid dan tanin yang sangat dipercaya bisa merontokkan lemak dan bisa meningkatkan sistem imun tubuh. Jika sistem kekebalan tubuh meningkat maka proses pembakaran lemak di dalam tubuh menjadi energi juga akan menjadi semakin maksimal. Jadi, jika anda sedang menjala program diet anda bisa menggunakan ramuan daun asam atau buah asam sebagai ramuan wajib karena bisa membantu merontokkan lemak dengan cepat. Bukan hanya itu saja, namun daun asam juga dipercaya bisa mengobati berbagai jenis penyakit bahkan penyakit serius sekalipun. Penggunaan daun asam sebagai obat ini tidak berbahaya dan tidak memiliki efek samping bagi tubuh tidak seperti obat kimia yang bisa membuat efek samping bagi tubuh.

Beberapa Manfaat Daun Asam

1. Sebagai obat asma

Mengobati penyakit asma dengan menggunakan asam jawa sangatlah mudah, anda hanya perlu untuk menyiapkan 2 tangkai daun asam saja dan juga sediakan adas pulawaras secukupnya. Jika bahan sudah siap kemudian rebus kedua bahan tersebut hingga mendidih. Tunggu beberapa saat hingga agak dingin dan saringlah ramuan tersebut. Minumlah secara rutin sebanyak 2 kali sehari untuk mendapatkan hasil yang maksimal. jika anda ingin mendapatkan sensas rasa yang lebih enak anda bisa menambahkan gula atau daun sereh supaya rasa dan aromanya lebih enak.

2. Mengatasi batuk kering

Batuk kering memang kerap kali membuat tubuh tidak nyaman karena batuk ini susah sembuh dan menyebabkan tenggorokan gatal namun tidak ada apa-apa di dalam tenggorokan. Untuk mengobati batuk kering anda bisa menggunakan ramuan daun asam dengan daun saga. Caranya sangat mudah, anda hanya perlu menyiapkan beberapa helai daun asam dan ½ genggam daun saga. Kemudian rebus kedua jenis daun tersebut dengan 4 gelas air putih, rebuslah ramuan tersebut hingga menyisakan 1 gelas saja. kemudian setelah matang anda bisa menyaringnya dan langsung minum dalam keadaan hangat supaya tenggorokan juga terasa lega.

3. Mengatasi penyakit rematik

Jika anda mengalami penyakit rematik anda bisa menggunakan beberapa helai daun asam dengan beberapa biji asam juga dan kemudian ditumbuk bersama. Setelah ramuan tumbukan jadi anda bisa mengoleskannya pada bagian tubuh yang sakit karena rematik. Lakukanlah secara rutin supaya mendapatkan hasil yang maksimal dan supaya rematik anda juga cepat sembuh.

4. Mengobati demam atau panas

Untuk membantu menurunkan demam anda bisa menggunakan ramuan rebusan daun asam dan adas pulawaras. Setelah ramuan jadi, saringlah dan kemudian konsumsilah sebanyak 2 kali sehari hingga demam turun.

5. Mengobati malaria

Penyakit malaria disebabkan oleh gigitan dari nyamuk anopheles yang berjenis kelamin betina dalam gigitannya nyamuk malaria ini juga meninggalkan bakteri plasmodium falciparum. Di dalam daun asam terdapat kandungan anti bakteri yang membantu mengurangi penyebaran bahkan menghilangkan bakteri tersebut sehingga anda bisa terbebas dari penyakit malaria. Hal ini sangat penting diperhatikan karena penyakit malaria kerap kali bisa menjadi penyebab kematian.

6. Membantu mengobati penyakit kuning dan diabetes

Daun asam memiliki senyawa yang bisa meningkatkan fungsi kinerja organ hati dan organ inilah yang menjadi penyakit kuning. Para penderita diabetes atau

tingginya kadar gula di dalam darah dapat menggunakan daun asam untuk meningkatkan kadar insulin di dalam tubuh. Daun asam juga bisa membantu kinerja empedu dalam menyaring darah dan kotoran sehingga anda akan terhindar dari penyakit kuning.

7. Mengobati sakit gigi dan sakit gusi

Penyakit yang muncul di area mulut seperti pada bagian gigi, gusi, lidah dan lainnya tidak hanya disebabkan oleh bakteri atau kotoran di dalamnya namun juga dikarenakan anda kekurangan vitamin C. di dalam daun asam terdapat kandungan asam askorbat dan antioksidan tinggi sehingga bisa menyembuhkan segala permasalahan yang ada di dalam organ mulut. Selain itu kandungan vitamin C-nya juga tinggi dan daun asam juga mengandung antiseptik yang bisa membantu membersihkan rongga mulut.

8. Mengatasi nyeri dan kram saat menstruasi

Jika anda mengalami nyeri tak tertahankan bahkan merasa kram di perut bagian bawah saat datang bulan anda bisa menggunakan ramuan daun asam dan buah asam yang direbus untuk membantu rasa nyeri dan sakitnya hilang. Hal ini dikarenakan daun asam memiliki sifat analgesik dimana bisa membantu mengurangi rasa sakit, untuk hasil yang lebih efektif anda bisa menambahkan garam di dalam ramuan tersebut supaya lebih enak dan lebih optimal dalam meredakan nyeri saat datang bulan.

9. Menyembuhkan penyakit radang dan meningkatkan sistem imun tubuh

Jika anda sedang mengalami musibah jatuh atau kecelakaan sehingga, menyebabkan radang dan bengkak anda bisa menggunakan daun asam sebagai solusinya. Hal ini dikarenakan di dalam daun asam terdapat senyawa anti inflamasi yang meredakan radang dan bengkak. Daun asam juga bisa meningkatkan sistem kekebalan tubuh anda terjaga sehingga tubuh akan lebih kebal dari serangan virus dan bakteri.

10. Menurunkan kolesterol

Penderita kolesterol harus benar-benar menjaga gaya hidup dan pola makan. Banyak pantangannya. Nah, ramuan tradisional berikut ini dapat membantu Anda menurunkan kadar kolesterol dalam darah.

Ambil 200 gram daun asam jawa, kemudian ditumbuk hingga halus. Tambahkan 200 ml atau segelas air panas. Saring airnya dan diminum sekaligus. Lakukan pengobatan ini 3 kali sehari.

11. Mengobati nyeri haid

Cara pertama: Ambil 1 genggam daun asam jawa yang masih muda dan 2 jari rimpang kunyit. Keduanya ditumbuk hingga halus lalu tambahkan setengah gelas air matang. Saring dan minum airnya.

Cara kedua: Sediakan setengah jari asam kawak, 10 potong temulawak, dan gula aren secukupnya. Rebus semua bahan tersebut dengan 1 gelas air hingga tersisa setengahnya. Saring airnya dan minum sekaligus. Lakukan selama satu minggu sebelum masa haid.

Catatan: Ramuan asam kawak ini tidak boleh diminum oleh wanita hamil.

12. Mengobati sariawan

Meski bukan penyakit berbahaya yang menyebabkan kematian, namun sariawan adalah penyakit yang sangat menyiksa. Tak ada makanan enak ketika sedang mengalami sariawan. Ramuan tradisional berikut ini dapat membantu Anda mengatasi sariawan.

Caranya, satu genggam daun asam jawa muda dicuci bersih dan 5 cm rimpang kunyit diiris tipis-tipis. Rebus dengan 4 gelas air hingga tersisa 2 gelas saja. Bisa tambahkan gula aren saat merebus agar rasanya lebih enak. Minum ramuan tersebut setiap pagi dan sore masing-masing satu gelas.

13. Mengobati bisul

Anda punya bisul? Pasti sangat tersiksa, apalagi kalau letak di pantat. Bikin ngga bisa duduk. Tapi ramuan berikut ini akan membantu Anda mengobatinya.

Ambil 5 gram asam kawak, 10 gram daun bayam duri, 10 gram daun kangkung dan garam secukupnya. Daun kangkung dan bayam duri ditumbuk hingga halus, tambahkan asam kawak dan garam secukupnya. Tempelkan ramuan tersebut pada bisul sampai semua permukaannya tertutupi.

Kalau sudah kering, bisa diganti dengan ramuan baru. Dengan cara ini bisul akan cepat matang dan pecah, sehingga proses penyembuhannya lebih cepat.

14. Obat batuk kering

Batuk kering biasanya disertai dengan rasa gatal dan perih di tenggorokan. Kita bisa mengobatinya dengan ramuan tradisional berikut ini.

Siapkan 3 buah polong asam jawa dan satu genggam daun saga. Buah asam jawa dan daun saga direbus dengan 4 gelas air hingga tersisa tersisa 2 gelas. Saring airnya dan minum 2 kali sehari, tiap pagi dan sore. Lakukan pengobatan ini secara rutin.

Cara kedua, siapkan 2 gelas daun asam jawa, 2 gelas daun saga, dan 5cm kayu manis cina. Semua bahan dicuci bersih kemudian direbus dengan 3 gelas air sampai tersisa dua gelas. Saring airnya dan diminum pada siang hari. Lakukan secara rutin.

15. Mengobati borok

Borok merupakan luka yang terbuka pada kulit, terasa perih, gatal, berair dan mengandung nanah. Biasanya disebabkan karena luka dan infeksi. Untuk mengobatinya, bisa dicoba dengan ramuan herbal asam jawa. Ambil beberapa biji asam jawa lalu ditumbuk hingga halus. Ramuan tersebut ditempelkan pada borok lalu diperban. Ganti sehari sekali.

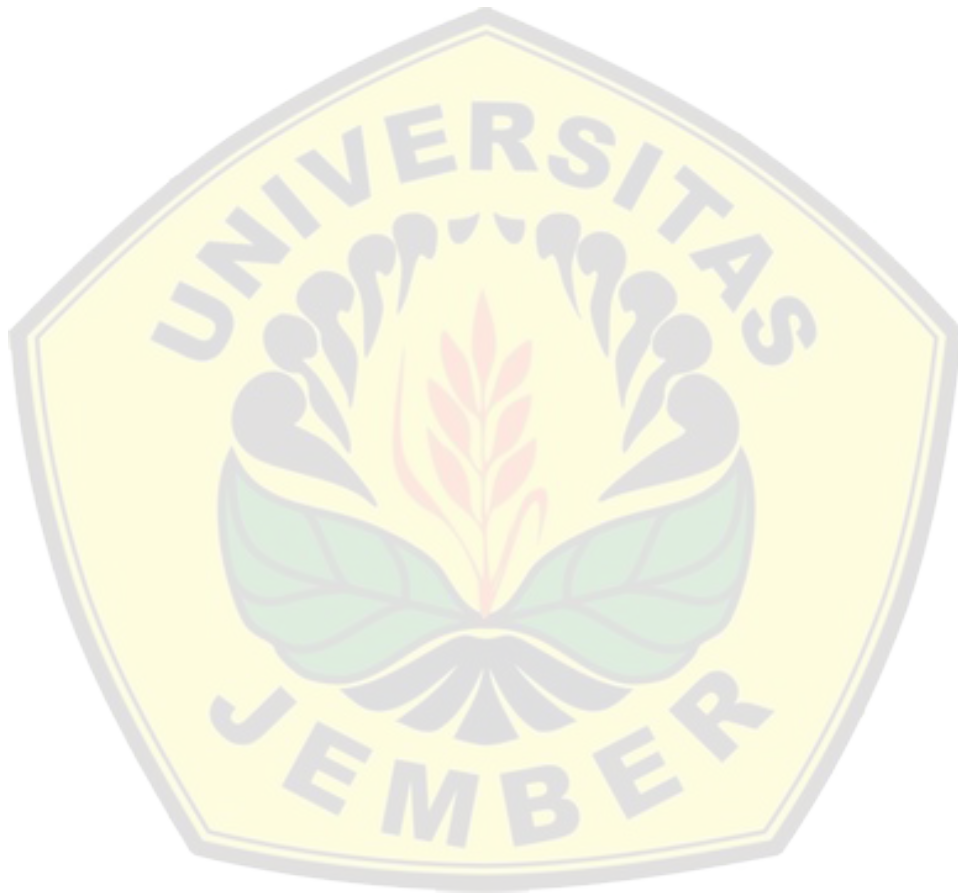
16. Mengobati gatal pada bekas luka yang sudah kering

Bekas luka yang sudah kering terkadang masih menyisakan rasa gatal sehingga tidak tahan ingin menggaruknya. Namun, jika digaruk akan menimbulkan luka lecet yang membuatnya terbuka kembali. Untuk mengatasinya bisa menggunakan cara berikut.

Rendam asam kawak dengan air matang sampai mengembang. Lalu gosokkan pada bekas luka yang gatal. Atau bisa juga dengan menghaluskan 1 genggam daun asam dan kunyit secukupnya. Lalu tempelkan ramuan tersebut pada bekas luka yang terasa gatal.

17. Mengobati demam

Bukan cuma efektif mengobati sakit panas yang diderita oleh anak-anak, daun asam jawa juga ampuh untuk menurunkan demam pada orang dewasa. Jadi, jika anda terkena demam bisa ambil 1 genggam daun asam jawa dan adas pulawaras secukupnya. Kedua bahan tersebut direbus dengan 1 liter air hingga tersisa setengahnya. Saring airnya, lalu diminum 2 kali sehari tiap pagi dan sore.



1.2 Peralatan Pembuatan Minuman Kesehatan dan Pemeriksaan Lansia



Gambar. Alat Pembuatan Minuman Kesehatan dan Alat Pemeriksaan Kesehatan Lansia



Gambar Penyerahan secara simbolis peralatan pembuatan minuman kesehatan berbahan dasar tanaman lokal dan alat pemeriksaan untuk lansia

1.3 Daftar Hadir Kegiatan

1. Kegiatan Penyuluhan dan Pelatihan Kader Lansia

PROGRAM IBM 2017
PEMANFAATAN TANAMAN LOKAL BAGI KELOMPOK LANSIA
DI KECAMATAN ARJASA KABUPATEN JEMBER

DAFTAR HADIR

Hari/Tgl : Jumat / 25 Agustus 2017
 Jam : 13.30
 Tempat : Desa Kemuning Lor
 Kegiatan : Penyuluhan & Pelatihan Kader

No.	NAMA	INSTANSI	TANDA TANGAN
1.	Nasih	Posy. M3	1. 
2.	Editha	"	2. 
3.	Dian jimi	"	3. 
4.	Alifan	Posy M32	4. 
5.	Elob M.	Posy. M3 2	5. 
6.	B. KASO	Pos M 3	6. 
7.	HOLIPA	DIARSAHO PM 20	7. 
8.	Widia	POS M20	8. 
9.	Asyah	POS M 11	9. 
10.	Juchanriyah	M 11	10. 
11.	FITRI ALFIYAH	Pos M 32 Biting	11. 
12.	Nurul Komaria	Posy. M32	12. 
13.	Ny. Siswanto	Ketua PKK Biting	13. 
14.	Feni Doli K	Pos M 31 Biting	14. 
15.	YULIATI	Posy manggis 10	15. 
16.	SRI WARBINI	posy manggis 10	16. 
17.	FARI DA	posy manggis 20	17. 
18.	Sulistiyowati	Posy Manggis 37	18. 

Koordinator Posy Lansia



Mengetahui,
Ketua Pelaksana

drg. Suhartini, M.Biotech
NIP.197909262006042002

PROGRAM IbM 2017
PEMANFAATAN TANAMAN LOKAL BAGI KELOMPOK LANSIA
DI KECAMATAN ARJASA KABUPATEN JEMBER

DAFTAR HADIR

Hari/Tgl : Jumat / 25 Agustus 2017
 Jam : 13.30
 Tempat : Desa Kemuning Lor
 Kegiatan : Penyuluhan & Pelatihan Kader

No.	NAMA	INSTANSI	TANDA TANGAN
1.	Soenarti	Ketua TP PKK desa	1.
2.	Ny Siswanto	Ketua TP PKK Biting	2.
3.	Ny. Jeni Wifri Rahayu	WK Ketua TP. PKK Desa	3.
4.	NY-IVANA	Kader lansia	4.
5.	RIEACH SAKIP 2	Ketua TP PKK Desa Kamal	5.
6.	HAHA KIRANGSIT	KADER LANSIA.	6.
7.	My. Budi H.	Ketua TP. PKK Kem Lor	7.
8.	TARK P.	Ketua JASS.	8.
9.	NY. TOPIK H.	Ket TP PKK Candigati	9.
10.	ATI GON	Kader 100% pandu	10.
11.	BURR SURLOWATI	-	11.
12.	ENDANG Sri W	-	12.

Koordinator Program Lansia




Mengetahui,
Ketua Pelaksana

drg. Supartini, M.Biotech
NIP.197909262006042002

PROGRAM IBM 2017
PEMANFAATAN TANAMAN LOKAL BAGI KELOMPOK LANSIA
DI KECAMATAN ARJASA KABUPATEN JEMBER


DAFTAR HADIR

Hari/Tgl : Jumat / 25 Agustus 2017
 Jam : 13.30
 Tempat : Desa Kemuning Lor
 Kegiatan : Penyuluhan & Pelatihan Kader

No.	NAMA	INSTANSI	TANDA TANGAN
1.	Ictiqomah	Puckesmas Arjasa	1. 



Mengetahui,
Ketua Pelaksana


drg. Supartini, M.Biotech
NIP.197909262006042002

2. Kegiatan Evaluasi di Desa Darsono

PROGRAM IbM 2017
PEMANFAATAN TANAMAN LOKAL BAGI KELOMPOK LANSIA
DI KECAMATAN ARJASA KABUPATEN JEMBER

DAFTAR HADIR

Hari/Tgl : Sabtu, 9 September 2017
 Jam : 09.00 - selesai
 Tempat : Desa Darsono
 Kegiatan : Evaluasi

No.	NAMA	INSTANSI	TANDA TANGAN
1.	B. Edi		1.
2.	Tarni		2.
3.	Bu Ri		3.
4.	Karin		4.
5.	Turyati		5.
6.	Sus		6.
7.	Selamet		7.
8.	Umar		8.
9.	Nor		9.
10.	Mail		10.
11.	Siri		11.
12.	Napi		12.
13.	Murtoni		13.
14.	Cip		14.
15.	As		15.
16.	B. Roh		16.
17.	Misnayah		17.
18.	Romli		18.
19.	Sukip		19.
20.	Sarif		20.

Koordinator Posyandu Lansia



Mengetahui,
Ketua Pelaksana

drg. Suhartini, M.Biotech
 NIP.197909262006042002

PROGRAM IBM 2017
PEMANFAATAN TANAMAN LOKAL BAGI KELOMPOK LANSIA
DI KECAMATAN ARJASA KABUPATEN JEMBER

DAFTAR HADIR

Hari/Tgl : Sabtu, 9 September, 2017
 Jam : 9.00 - selesai
 Tempat : Desa Darsono
 Kegiatan : Evaluasi

No.	NAMA	INSTANSI	TANDA TANGAN
1.	SUHARDI		1.
2.	Matra		2.
3.	Amar		3.
4.	ZUS		4.
5.	Sukri		5.
6.	Suis		6.
7.	Yayuk		7.
8.	Kus		8.
9.	Supa		9.
10.	Yamin		10.
11.	Hos		11.
12.	Jum		12.
13.	Masmi		13.
14.	Saman		14.
15.	Lisan		15.
16.	Siri		16.
17.	Sutimah		17.
18.	Kirno		18.



1966 0212199203008

Mengetahui,
Ketua Pelaksana

drg. Suharni, M. Biotech
NIP.197909262006042002

PROGRAM IbM 2017
PEMANFAATAN TANAMAN LOKAL BAGI KELOMPOK LANSIA
DI KECAMATAN ARJASA KABUPATEN JEMBER

DAFTAR HADIR

Hari/Tgl : Sabtu, 9 September 2017
 Jam : 09.00 - selesai
 Tempat : Desa Darsono
 Kegiatan : Evaluasi

No.	NAMA	INSTANSI	TANDA TANGAN
1.	Holipa		1.
2.	Widia		2.
3.	Farida		3.
4.	Yeni WR		4.
5.	Ictigomah		5.
6.	Suhartini		6.
7.	Zahreni		7.
8.	Tantir		8.
9.	Atika		9.
10.	Aulia Maghfira		10.
11.	Septma V.		11.
12.	Majid Maharsi		12.
13.			13.
14.			14.
15.			15.
16.			16.
17.			17.
18.			18.
19.			19.
20.			20.



Ketua Pelaksana

 drg. Suhartini,
 M.Biotech NIP.19790926200604
 2002

3. Kegiatan Evaluasi di Desa Kemuning Lor

PROGRAM IBM 2017
PEMANFAATAN TANAMAN LOKAL BAGI KELOMPOK LANSIA
DI KECAMATAN ARJASA KABUPATEN JEMBER

DAFTAR HADIR

Hari/Tgl : Sabtu / 16 September 2017
 Jam : 09.00 - selesai
 Tempat : Desa Kemuning Lor
 Kegiatan : Evaluasi

No.	NAMA	INSTANSI	TANDA TANGAN
1.	Sumiati		1. <i>Sumiati</i>
2.	Yanti		2. <i>Yanti</i>
3.	Hatik		3. <i>Hatik</i>
4.	Halimatus Sakdiyah		4. <i>Halimatus Sakdiyah</i>
5.	Buyati		5. <i>Buyati</i>
6.	Mariana / yon		6. <i>Mariana / yon</i>
7.	Satumi		7. <i>Satumi</i>
8.	Martumah		8. <i>Martumah</i>
9.	Raeni		9. <i>Raeni</i>
10.	Maryana		10. <i>Maryana</i>
11.	Slama		11. <i>Slama</i>
12.	Arbak		12. <i>Arbak</i>
13.	Jamilah		13. <i>Jamilah</i>
14.	Rasmi		14. <i>Rasmi</i>
15.	Sumiati		15. <i>Sumiati</i>
16.	Ratni		16. <i>Ratni</i>
17.	Jumrah		17. <i>Jumrah</i>
18.	Amini		18. <i>Amini</i>
19.	Buami		19. <i>Buami</i>
20.	Turta		20. <i>Turta</i>

Koordinator Masyarakat Lansia



Mengetahui,
Ketua Pelaksana

[Signature]
drg. Subartini, M.Biotech
NIP.197909262006042002

PROGRAM IBM 2017
PEMANFAATAN TANAMAN LOKAL BAGI KELOMPOK LANSIA
DI KECAMATAN ARJASA KABUPATEN JEMBER

DAFTAR HADIR

Hari/Tgl : Sabtu / 16 September 2017
 Jam : 09.00 - selesai
 Tempat : Desa Kemuning Lor
 Kegiatan : Evaluasi

No.	NAMA	INSTANSI	TANDA TANGAN
1.	Juma'ani		
2.	Asmani		2. 
3.	Naga		3. 
4.	Sarmiatun		4. 
5.	Susmiati		5. 
6.	Leha		6. 
7.	Sumoni		7. 
8.	Sukho		8. 
9.	SUWARTSI		9. 
10.	Ulai Zahroti		10. 
11.	Friska		11. 
12.	yuliaty		12. 
13.	nila WIMMERSIH		13. 
14.	Suhartini		14. 
15.	Zahreni H.		15. 
16.	Tantini E.		16. 
17.	Aulia M.		17. 
18.	Sepma V.		18. 
19.	Majid M.		19. 
20.	Ny. Budi H.		20. 

Koordinator Kelompok Lansia



Mengetahui,
Ketua Pelaksana


drg. Supartini, M.Biotech
NIP.197009262006042002

PROGRAM IbM 2017
PEMANFAATAN TANAMAN LOKAL BAGI KELOMPOK LANSIA
DI KECAMATAN ARJASA KABUPATEN JEMBER

DAFTAR HADIR

Hari/Tgl : Sabtu / 16 September 2017
 Jam : 09.00 - selesai
 Tempat : Desa Kemuning Lor
 Kegiatan : Evaluasi

No.	NAMA	INSTANSI	TANDA TANGAN
1.	Toharoh		
2.	Fit		2. 
3.	Ratinem		3. 
4.	Mirfm		4. 
5.	B. Poniman		5. 
6.	Sumi		6. 
7.	Sama'		7. 
8.	Marhamah		8. 
9.	Ningsih		9. 
10.	Rita		10. 
11.			11.
12.			12.
13.			13.
14.			14.
15.			15.
16.			16.
17.			17.
18.			18.
19.			19.
20.			20.

Koordinator Posyandu Lansia



Mengetahui,
Ketua Pelaksana

drg. Suhartini, M.Biotech
NIP.197909262006042002

4. Kegiatan Evaluasi di Desa Candi Jati

PROGRAM IBM 2017
PEMANFAATAN TANAMAN LOKAL BAGI KELOMPOK LANSIA
DI KECAMATAN ARJASA KABUPATEN JEMBER

DAFTAR HADIR

Hari/Tgl : Sabtu 123 September 2019
 Jam : 09.00
 Tempat : Desa Candi Jati
 Kegiatan : Evaluasi

No.	NAMA	INSTANSI	TANDA TANGAN
1.	Bu warni		
2.	Buan / B. Hotom		
3.	Mutik.		3. Jany
4.	Asmani / senima.		4.
5.	Miznah / B. rohi		5.
6.	Tiwarni		6.
7.	Lima.		7.
8.	Paizah		8.
9.	Satima.		9.
10.	B. nida / B mutik.		10.
11.	Buani / B. Sidi		11.
12.	Sulha.		12.
13.	Sutik.		13. Sutik
14.	Saina / B. Smarti		14.
15.	Rohani		15.
16.	Senma / B. eko		16. Senma
17.	Sarti / B. cip		17.
18.	Toya		18.
19.	Tuyami		19.
20.	Suyani		20.



Mengetahui,
Ketua Pelaksana

drg. Suhartini M.Biotech
NIP.197909262006042002

PROGRAM IbM 2017
PEMANFAATAN TANAMAN LOKAL BAGI KELOMPOK LANSIA
DI KECAMATAN ARJASA KABUPATEN JEMBER

DAFTAR HADIR

Hari/Tgl : Sabtu / 3 September 2017
 Jam : 09.00
 Tempat : Desa Tandjati
 Kegiatan : Evaluasi

No.	NAMA	INSTANSI	TANDA TANGAN
1.	Sami / B. Senol.		1.
2.	Sulha / B. NO		2.
3.	Senarti / B. Sub.		3.
4.	B. Sup.		4.
5.	Sutiya		5.
6.	B. narti		6.
7.	MutriFa.		7.
8.	Umi		8.
9.	Satri		9.
10.	Sumarto / B. nisa.		10.
11.	Halima		11.
12.	B. sis Anya		12.
13.	Sunarmi		13.
14.	Sumiati / b. Hol.		14.
15.	Mistari / B. Sami		15.
16.	tatk.		16.
17.	se / salima		17.
18.	Satik / B. Sayk.		18.
19.	Sunardi		19.
20.	Misain.		20.

Koordinator Lansia





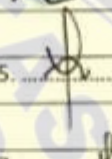

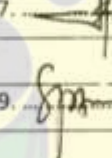
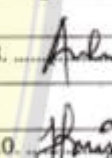
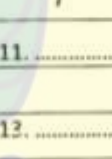
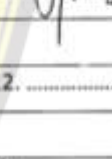
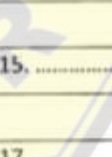
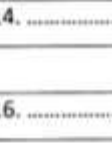
Mengetahui,
Ketua Pelaksana

[Signature]
 drg. Suhartini, M.Biotech
 NIP.197909262006042002


PROGRAM IbM 2017
PEMANFAATAN TANAMAN LOKAL BAGI KELOMPOK LANSIA
DI KECAMATAN ARJASA KABUPATEN JEMBER

DAFTAR HADIR

Hari/Tgl : Sabtu / 23 September 2017
 Jam : 09.00
 Tempat : Desa Candi Jati
 Kegiatan : Evaluasi

No.	NAMA	INSTANSI	TANDA TANGAN
1.	B. Sati		1. 
2.	B. ati		2. 
3.	P. Saiful .		3. 
4.	Smaryono .		4. 
5.	Suhartini		5. 
6.	Zahreni H.		6. 
7.	Tantim E.		7. 
8.	Aulia M.		8. 
9.	Sepma V.		9. 
10.	Mazid M.		10. 
11.			11.
12.			12.
13.			13.
14.			14.
15.			15.
16.			16.
17.			17.
18.			18.
19.			19.
20.			20.



Mengetahui,
 Ketua Pelaksana

 drg. Suhartini, M.Biotech
 NIP.197909262006042002

5. Kegiatan Evaluasi di Desa Arjasa

PROGRAM IBM 2017
PEMANFAATAN TANAMAN LOKAL BAGI KELOMPOK LANSIA
DI KECAMATAN ARJASA KABUPATEN JEMBER

DAFTAR HADIR

Hari/Tgl : Minggu / 24 September 2017
 Jam : 09.00
 Tempat : Desa Arjasa
 Kegiatan : Evaluasi

No.	NAMA	INSTANSI	TANDA TANGAN
1.	Endang Budi Tri S		1.
2.	Sukartini		2.
3.	B. Hery y.s.		3.
4.	B. Endang		4.
5.	B. Juprianto / Ana		5.
6.	Soekiryo		6.
7.	B. Dian jini		7.
8.	B. Peanggaw		8.
9.	B. Farida S.		9.
10.	B. Sukah		10.
11.	B. Itachris Soekiryo		11.
12.	B. Mastit		12.
13.	B. Kartini		13.
14.	B. Umi		14.
15.	P. Triy		15.
16.	Soenarti	Ketua TP PKK Desa	16.
17.	Sri Utami		17.
18.	Editha		18.
19.	B. Rasio		19.
20.	Suhartini		20.

Koordinator Posyandit Lansia



Mengetahui,
Ketua Pelaksana

drg. Suhartini, M.Biotech
 NIP.197909261006042002

PROGRAM IbM 2017
PEMANFAATAN TANAMAN LOKAL BAGI KELOMPOK LANSIA
DI KECAMATAN ARJASA KABUPATEN JEMBER

DAFTAR HADIR

Hari/Tgl : Minggu / 24 September 2017
 Jam : 09.00
 Tempat : Desa Arjasa
 Kegiatan : Evaluasi

No.	NAMA	INSTANSI	TANDA TANGAN
1.	Zahreni H.		1.
2.	Tantini E.		2.
3.	Aulia M.		3.
4.	Sepma V.		4.
5.	Magid M.		5.
6.	B. Alex		6.
7.	B. Edi S.		7.
8.	B. Bowo		8.
9.	B. Asih		9.
10.	B. Yuyuk		10.
11.			11.
12.			12.
13.			13.
14.			14.
15.			15.
16.			16.
17.			17.
18.			18.
19.			19.
20.			20.

Koordinator Kegiatan Lansia



Mengetahui,
Ketua Pelaksana

drg. Suhartini, M.Biotech
NIP.197909262006042002

6. Kegiatan Evaluasi di Desa Kamal

PROGRAM IbM 2017
PEMANFAATAN TANAMAN LOKAL BAGI KELOMPOK LANSIA
DI KECAMATAN ARJASA KABUPATEN JEMBER

DAFTAR HADIR

Hari/Tgl : Sabtu / 7 oktober 2017
Jam : 09.00 - selesai
Tempat : Desa Kamal
Kegiatan : Evaluasi

No.	NAMA	INSTANSI	TANDA TANGAN
1.	Marsuang		1.
2.	Fanda.		2.
3.	Halimatul Sa'diyah		3.
4.	Ida.		4.
5.	Surya		5.
6.	Samsiyah Emi		6.
7.	Samsiyah.		7.
8.	Nantik.		8.
9.	Sabarani		9.
10.	ABDULLAH		10.
11.	Sunarti		11.
12.	B.HAFIT		12.
13.	B.US		13.
14.	B.Sulati		14.
15.	Hj. HANDAWIYAH		15.
16.	Hj. SUP I		16.
17.	Alma		17.
18.	B. JOUR		18.
19.	siti khamna		19.
20.	B.ROSIDI		20.

Koordinator Posyandu Lansia



Mengetahui,

Ketua Pelaksana

drg. Suharni, M.Biotech
NIP.197909262006042002

PROGRAM IBM 2017
PEMANFAATAN TANAMAN LOKAL BAGI KELOMPOK LANSIA
DI KECAMATAN ARJASA KABUPATEN JEMBER

DAFTAR HADIR

Hari/Tgl : Sabtu / 7 Oktober 2017
 Jam : 09.00 - selesai
 Tempat : Desa Kamal
 Kegiatan : Evaluasi

No.	NAMA	INSTANSI	TANDA TANGAN
1.	Ny. ACH. SAKIP. 2.	Kelua TP PKK Kamal	1. <i>[Signature]</i>
2.	Sulistiyowati	Perangkat Desa	2. <i>[Signature]</i>
3.	Siti Hamnah	Kantor Lansia	3. <i>[Signature]</i>
4.	Luluk Alyah	Perangkat desa	4. <i>[Signature]</i>
5.	Sculipti	Kader	5. <i>[Signature]</i>
6.	WANIA	Kader Lansia	6. <i>[Signature]</i>
7.	B.HEL		7. <i>[Signature]</i>
8.	B. BUNA		8. <i>[Signature]</i>
9.	P.HEL		9. <i>[Signature]</i>
10.	B. ALEM		10. <i>[Signature]</i>
11.	B. Umi Sulastri		11. <i>[Signature]</i>
12.	B. absia		12. <i>[Signature]</i>
13.	P. Hardi		13. <i>[Signature]</i>
14.	P. Andiyanto		14. <i>[Signature]</i>
15.	B. Istiqomah		15. <i>[Signature]</i>
16.	B. Nurul		16. <i>[Signature]</i>
17.	P. Angga		17. <i>[Signature]</i>
18.	B. Luluk		18. <i>[Signature]</i>
19.	P. Agus		19. <i>[Signature]</i>
20.	P. Parjo		20. <i>[Signature]</i>

Koordinator Posandu Lansia



Mengetahui,
Ketua Pelaksana

[Signature]
 drg. Suhartini, M.Biotech
 NIP.197909262006042002

PROGRAM IBM 2017
PEMANFAATAN TANAMAN LOKAL BAGI KELOMPOK LANSIA
DI KECAMATAN ARJASA KABUPATEN JEMBER

DAFTAR HADIR

Hari/Tgl : Sabtu / 7 oktober 2017
 Jam : 09.00 - selesai
 Tempat : Desa Kamal
 Kegiatan : Evaluasi

No.	NAMA	INSTANSI	TANDA TANGAN
1.	Suyati		1.
2.	Yuli		2.
3.	Endang		3.
4.	Rusmi		4.
5.	Subartini		5.
6.	Zahreni H.		6.
7.	Tantín E.		7.
8.	Aulia M.		8.
9.	Sepma V.		9.
10.	Majid M.		10.
11.			11.
12.			12.
13.			13.
14.			14.
15.			15.
16.			16.
17.			17.
18.			18.
19.			19.
20.			20.

Koordinator Kelompok Lansia



Ketua Pelaksana

[Signature]
 drg. Subartini,
 M.Biotech NIP.19790926200604
 2002

7. Kegiatan Evaluasi di Desa Biting

PROGRAM IBM 2017
PEMANFAATAN TANAMAN LOKAL BAGI KELOMPOK LANSIA
DI KECAMATAN ARJASA KABUPATEN JEMBER

DAFTAR HADIR

Hari/Tgl : Sabtu/14 Oktober 2017
 Jam : 09.00 - selesai
 Tempat : Desa Biting
 Kegiatan : Evaluasi

No.	NAMA	INSTANSI	TANDA TANGAN
1.	Supatmi		1.
2.	Sulini		2.
3.	Marjainah		3.
4.	Nuryati		4.
5.	Rahima		5.
6.	Kasma		6.
7.	Susariah		7.
8.	Jumaati		8.
9.	Asma		9.
10.	Rom		10.
11.	Suryama		11.
12.	Supiah		12.
13.	Artini		13.
14.	Suryani		14.
15.	Janis		15.
16.	Darma		16.
17.	Misturia		17.
18.	Suparmi		18.
19.	Maryama		19.
20.	Sunijo		20.

Koordinator Lansia



drg. Suhartini, M. B.otech
 NIP. 197909262006042002


PROGRAM IbM 2017
PEMANFAATAN TANAMAN LOKAL BAGI KELOMPOK LANSIA
DI KECAMATAN ARJASA KABUPATEN JEMBER

DAFTAR HADIR

Hari/Tgl : Sabtu/14 Oktober 2017
 Jam : 09.00 - selesai
 Tempat : Desa Biting
 Kegiatan : Evaluasi

No.	NAMA	INSTANSI	TANDA TANGAN
1.	Toyani		
2.	Suhartatik		2. 
3.	Siti Hartini		
4.	Siti Nawiyah		4. 
5.	Setyo Ericani		5. 
6.	Elok M		6. 
7.	Alifa w.		7. 
8.	Thurul R.		8. 
9.	Sanic		9. 
10.	P. Fredi		10. 
11.	Tuti Handayani		11. 
12.	Ny. Siswanto		12. 
13.	Feri Alfiah		13. 
14.	Suhartini		14. 
15.	Zahreni H.		15. 
16.	Tantini E.		16. 
17.	Zahara M		17. 
18.	Aulia M.		18. 
19.	Sepma V.		19. 
20.	Majid M.		20. 













Mengetahui,
 Ketua Pelaksana

 drg. Suhartini M. Biotech
 NIP.197909262006042002

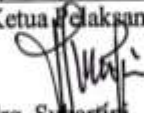
PROGRAM IbM 2017
PEMANFAATAN TANAMAN LOKAL BAGI KELOMPOK LANSIA
DI KECAMATAN ARJASA KABUPATEN JEMBER

DAFTAR HADIR

Hari/Tgl : Sabtu / 14 Oktober 2017
 Jam : 09.00 - Selesai
 Tempat : Desa Biting
 Kegiatan : Evaluasi

No.	NAMA	INSTANSI	TANDA TANGAN
1.	Minah		1. 
2.	Sulastri		2. 
3.	Fitri		3. 
4.	P.Som		4. 
5.	P. Agus		5. 
6.	Santi		6. 
7.	Juriah		7. 
8.	Siti		8. 
9.	Anah		9. 
10.	Tuminah		10. 
11.			11.
12.			12.
13.			13.
14.			14.
15.			15.
16.			16.
17.			17.
18.			18.
19.			19.
20.			20.



Ketua Pelaksana

 drg. Sutartini,
 M.Biotech NIP.19790926200604
 2002

Lampiran 2. Personalia Tenaga Pelaksana Beserta Kualifikasinya

A. Identitas Diri Ketua Pengabdian kepada Masyarakat

A. Identitas Diri

1.	Nama Lengkap (dengan gelar)	Suhartini, drg., M.Biotech.
2.	Jenis Kelamin L/P	Perempuan
3.	Pangkat/Jabatan Fungsional	Penata TK / IIIc / Lektor
4.	NIP/NIK/Identitas lainnya	197909262006042002
5.	NIDN	0026097904
6.	Tempat dan Tanggal Lahir	Probolinggo, 26 September 1979
7.	E-mail	suhartini.fkgunej@gmail.com
8.	Nomor Telepon/HP	08123455554
9.	Alamat Kantor	Jl. Kalimantan No.37 Jember
10.	Nomor Telepon/Faks	0331-333536/0331-331991
11.	Lulusan yang Telah Dihasilkan	S1 > 50 orang
12.	Mata Kuliah yang Diampu	Sistim Tubuh II, III (Fisiologi)
		Stomatognati I, II (Fisiologi)
		Blok Etika dan Pelayanan Kedokteran Gigi

B. Riwayat Pendidikan

	S1	S2	S3
Nama Perguruan Tinggi	Univ. Jember	Univ. Gadjahmada	-
Bidang Ilmu	Pendidikan Dokter gigi	Rekayasa Medis	-
Tahun Masuk-Lulus	1997 - 2004	2008 - 2010	-
Judul Skripsi/Tesis/Disertasi	Peningkatan Tekanan Darah pada Usia Lanjut 60-70 Tahun di Daerah Pantai Puger Kabupaten Jember	Pengaruh <i>Wear Debris</i> dari <i>Stainless Steel 316L</i> dengan Implan-tasi Ion dan <i>Ultra High Molecular Weight polyethy-lene (UHMWPE) GUR 1120</i> terhadap Jaringan Tulang dan Sendi Lutut <i>Rattus norvegicus</i> sp	-
Nama Pembimbing/Promotor	Zahreni Hamzah, drg., MS.	Prof. Dr. Marsetyawan HNES., M.Sc., PhD	-

C. Pengalaman Penelitian Dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)
1.	2012	Pengaruh Aktivitas Renang Terhadap Densitas Tulang Mandibula Tikus Wistar Jantan (<i>Rattus norvegicus</i>)	Mandiri	-
2.	2014	Identifikasi Kortikosteron dan Kalsium Fosfor pada Serum Darah Tikus yang Mengalami Kelainan Disharmoni Oklusi	Penelitian Dosen Pemula Dana Pembinaan BOPTN UNEJ	9,17
3.	2015	Kadar TNF α Dan Nitrit Dalam GCF Sebagai Indikator Inflamasi Jaringan Periodontal Akibat Disharmoni Oklusi Pada Suku Using Desa Kemiren Kecamatan Glagah Banyuwangi	Penelitian Dosen Pemula Dana Pembinaan BOPTN Universitas Jember	10

D. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)
1.	2011	Peningkatan Kesadaran Menjaga Kesehatan Gigi dan Mulut Melalui Penyuluhan Kesehatan Gigi dan Mulut dan Sikat Gigi Bersama Pada Siswa SDN Suco 02 Kecamatan Mumbulsari Kabupaten Jember	Mandiri	-
2.	2012	Peningkatan Kesehatan Gigi dan Mulut Melalui Penyuluhan Kesehatan Gigi dan Mulut Pada Siswa SDN Kemuningsari Kidul 02 Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember	Mandiri	-
3.	2012	IbM Kelompok Unit Kesehatan sekolah SDN Baltbaru 1 dan Baletbaru 2 Sukowono Kabupaten Jember	Mandiri	-
4.	2012	Penyuluhan Kesehatan Gigi dan Mulut Sebagai Upaya Preventif untuk Meningkatkan Status Kesehatan Gigi dan Mulut pada	DP2M	48,68

		Siswa P laygrup "Az-Zahra" ABA 1 Kaliwates Kab. Jember dalam Rangka BKGN di RSGM UNEJ		
5.	2013	Bakti Sosial Pemeriksaan Tekanan Darah dan Donor Darah di Desa Talkandang Kecamatan Situbondo Kabupaten Situbondo	Mandiri	-
6.	2014	Peningkatan Pemahaman Kesehatan Gigi dan Mulut pada Anak-Anak TK At Taqwa Kecamatan Balung Kabupaten Jember Sebagai Upaya Pencegahan Terhadap Penyakit Gigi dan Mulut	Mandiri	-

E. Publikasi Artikel Ilmiah Dalam Jurnal dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/Nomor/Tahun
1	Kelainan Pada Temporomandibular Joint (TMJ)	Jurnal Kedokteran Gigi Universitas Jember Stomatognatic	Volume 8 No. 2. Mei 2011
2	Fisiologi Pengunyahan Pada Stomatognati	Jurnal Kedokteran Gigi Universitas Jember Stomatognatic	Volume 8 No. 3, September 2011
3	Efek Partikel Keausan Material Protosa Sendi Terhadap Jumlah Sel Radang (Makrofag)	Jurnal Kedokteran Gigi Universitas Jember Stomatognatic	Volume 10 No. 1, Januari 2013
4	Perbandingan Pemberian Ikan Teri (<i>Stolephorus Sp.</i>) Dan Susu Kedelai Terhadap Densitas Mandibula Tikus Wistar Jantan	Jurnal Kedokteran Gigi Inciciva,FKG Universitas Muhammadiyah Yogyakarta	Volume 02 No.1 Mei 2013

F. Pemakalah Seminar Ilmiah (*Oral Presentation*) dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Nama Pertemuan Ilmiah/Seminar	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan Tempat
1	International Seminar, the 2 nd Joint Scientific Meeting In Dentistry (JSMID II)	Biological responses of Joint Protheses Wear Particles	Desember 2011, Surabaya
2	The 2 nd International Joint Symposium on Oral and Dental in Conjunction with Dental Specialist Seminar	Wear Reduction Effect of Ion Implantation on Biomedical Implants	Maret 2012, Yogyakarta

3	The 3 rd International Joint Symposium on Oral and Dental in Conjunction with Dental Specialist Seminar	The Effect of Wear Particles from Joint Prosthesis Materials to Bone Cell Number	Januari 2013, Yogyakarta
4	8 th International Dental Scientific Meeting	Effect of Occlusal Disharmony Stressor to Bone Metabolism	Mei 2014, Makasar

G. Karya Buku dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Judul Buku	Tahun	Jumlah Halaman	Penerbit
1	-			

H. Perolehan HKI dalam 5-10 Tahun Terakhir

No.	Judul/Tema HKI	Tahun	Jenis	Nomor P/ID
1	-			

I. Pengalaman Merumuskan Kebijakan Publik/Rekayasa Sosial Lainnya dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Judul/Tema/Jenis Rekayasa Sosial Lainnya yang Telah Ditetapkan	Tahun	Tempat Penerapan	Respons Masyarakat
1	-			

J. Penghargaan dalam 10 Tahun Terakhir (dari pemerintah, asosiasi atau institusi lainnya)

No.	Jenis Penghargaan	Institusi Pemberi Penghargaan	Tahun
1	-		

B. Identitas Diri Anggota I Pengabdian kepada Masyarakat

1.	Nama Lengkap (dengan gelar)	Dr. ZAHRENI HAMZAH, drg., MS.
2.	Jenis Kelamin L/P	Perempuan
3.	Pangkat/Jabatan Fungsional	Pembina Utama Muda/Lektor Kepala
4.	NIP/NIK/Identitas lainnya	19610401 1985112001
5.	NIDN	0001046111
6.	Tempat dan Tanggal Lahir	Pamekasan, 1 April 1961
7.	E-mail	zahreni.hamzah@gmail.com hzahreni@yahoo.com
8.	Nomor Telepon/HP	08123482426
9.	Alamat Kantor	Jl. Kalimantan No.37 Jember
10.	Nomor Telepon/Faks	0331-333536/0331-331991
11.	Lulusan yang Telah Dihasilkan	S-1 = >150 orang; S-2 = - orang; S-3 = - orang
12.	Mata Kuliah yang Diampu	Sistem Tubuh II, III (Fisiologi)
		Sistem Stomatognati I, II (Fisiologi)
		Kelainan Penyakit Sistemik

B. Riwayat Pendidikan

	S1	S2	S3
Nama Perguruan Tinggi	Univ. Airlangga	Univ. Airlangga	Univ. Airlangga
Bidang Ilmu	Pendidikan Dokter gigi	Kesehatan Gigi	Ilmu Kedokteran
Tahun Masuk-Lulus	1979 - 1984	1986 - 1989	2011 – 2014
Judul Skripsi/Tesis/Disertasi	Perawatan saluran akar dengan teknik <i>Single Cone</i>	Peran pelapisan kaoliner kering pada bumbung tuang terhadap perubahan dimensi antara model malam dan tuangan logam jembatan tiga unit	Peran Peningkatan sel punca mesenkimial ligamen periodontal penghasil TGF- β dan Hsp-60 terhadap penurunan fibroblas, osteoblas, dan sementoblas serta kolagen tipe-1 pada mobilitas gigi tikus Spraque-dawley dengan distres kerja kronis
Nama Pembimbing/Promotor	Koeskaini Gardjito, drg., SpKG(K)	Prof. Dr. Prayitno, drg., MSc., Sp.Prost(K)	Prof. Dr. Suhartono Taat Putra, dr., MS.

C. Pengalaman Penelitian Dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)
1.	2009	Analisis Konsumsi Susu Kedelai Madu Lokal Sebagai Pemacu Regenerasi Jaringan Rongga Mulut	STRANAS DIPA UNIV JEMBER	100
2.	2010	Silika Amorf Limbah Sekam Padi Sebagai Bahan Sintetik Bone Graft	PROGRAM INSENTIF RISTEK DAN KKP3T	280
3.	2014	Pengaruh Hsp-60 dan Hasp-90 pada Tikus Spraque Dawley dengan Distres Kerja Kronis	HIBAH DOKTOR BOPTN UNIV JEMBER	32

D. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)
1.	-			

E. Publikasi Artikel Ilmiah Dalam Jurnal dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/ Nomor/Tahun
1.	Sifat Osteoinduktif silika amorphous sekam padi	Dentika Dental Journal	6(2):116-120; Desember 2011
2.	Saliva as a future potential predictor for various periodontal Diseases	Dental Journal	44(2):77-81; June 2011

F. Pemakalah Seminar Ilmiah (*Oral Presentation*) dalam 5 Tahun Terakhir

No	Nama Temu ilmiah / Seminar	Judul Artikel	Ilmiah Waktu dan Tempat
1.	6th International Dental Federation - Indonesia Dental Association Joint Meeting Balikpapan - Indonesia,	The Local Soy-Milk-Honey As A Good Nutrition For Mandibular Health In Geriatric Patients	Balikpapan; November 12 - 14, 2010
2.	Dental Scientific Meeting of	Pencabutan Gigi	FKG Univ Jember,

	Jember University	Yang Irrasional Mempercepat Penurunan Struktur Anatomis Dan Fungsi Tulang Alveolar	18 Maret 2016
--	-------------------	---	---------------

G. Karya Buku dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Judul Buku	Tahun	Jumlah Halaman	Penerbit
1.	-			

H. Perolehan HKI dalam 10 Tahun Terakhir

No.	Judul/Tema HKI	Tahun	Jenis	Nomor P/ID
1.	-			

I. Pengalaman Merumuskan Kebijakan Publik/Rekayasa Sosial Lainnya dalam 10 Tahun Terakhir

No.	Judul/Tema/Jenis Rekayasa Sosial Lainnya yang Telah Diterapkan	Tahun	Tempat Penerapan	Respon Masyarakat
1.	-			

J. Penghargaan dalam 10 tahun Terakhir (dari pemerintah, asosiasi atau institusi lainnya)

No.	Jenis Penghargaan	Institusi Pemberi Penghargaan	Tahun
1.	Satyalencana Karya Satya 20 th	Pemerintah RI	2010
2.	Juara II Penulisan Kajian Pustaka pada National Scientific Seminar in Periodontics-1	Ikatan Periodontis Indonesia	2010

C. Identitas Diri Anggota II Pengabdian kepada Masyarakat

A. Identitas Diri

1.	Nama Lengkap (dengan gelar)	Tantin Ermawati, drg., MKes.
2.	Jenis Kelamin L/P	Perempuan
3.	Pangkat/Jabatan Fungsional	Penata TK I / IIIc / Lektor
4.	NIP/NIK/Identitas lainnya	198003222008122003
5.	NIDN	0022038007
6.	Tempat dan Tanggal Lahir	Jombang, 22 Maret 1980
7.	E-mail	tantin.ermawati@gmail.com
8.	Nomor Telepon/HP	081336785431
9.	Alamat Kantor	Jl. Kalimantan No.37 Jember
10.	Nomor Telepon/Faks	0331-333536/0331-331991
11.	Lulusan yang Telah Dihasilkan	S1 > 30 orang
12.	Mata Kuliah yang Diampu	Mikrobiologi

B. Riwayat Pendidikan

	S1	S2	S3
Nama Perguruan Tinggi	Univ. Jember	Univ. Gajahmada	-
Bidang Ilmu	Kedokteran Gigi	Biologi Oral	-
Tahun Masuk-Lulus	1998 - 2005	2005-2007	-
Judul Skripsi/Tesis/Disertasi	Perbedaan Prevalensi Gingivitis antara Mahasiswa FKG dan non FKG	Pengaruh pemberian chlorine dioxide gel dan rinse terhadap jumlah <i>A.actinomicetemcomitan</i> pada sulkus gingiva tikus DM yang diterapi insulin	-
Nama Pembimbing/Promotor	Drg. Arif Setyoargo, MMR	Dr. drg. Kwartarini Murdiastuti, M.Kes	-

C. Pengalaman Penelitian Dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)
1.	2010	Pembuatan Antibodi Poliklonal Anti-Outer Membrane Protein Black-Pigmented Gram Negative Anaerobes Sebagai Komponen Uji Diagnostik Aggressive Periodontitis dengan Metode Dot Blotting	Penelitian Fundamental DIPA Universitas Jember	50

2.	2013	Efek ekstrak biji kopi robusta (<i>Coffea robusta</i>) terhadap kemampuan adhesi dan viabilitas neutrofil yang dipapar <i>Porphyromonas gingivalis</i>	Penelitian Dosen Pemula DIPA Universitas Jember	8
3.	2013	Kajian efek kopi dan Periodontitis pada Aterosklerosis koroner	Penelitian Fundamental DIPA Universitas Jember	72,5
4.	2014	Potensi Gel Ekstrak Biji Kopi Robusta (<i>Coffea robusta</i>) terhadap Ekspresi TNF- α Pada Tikus Periodontitis Yang diinduksi <i>P.gingivalis</i>	Penelitian Dosen Pemula DIPA Universitas Jember	9,17
5.	2015	Pengaruh ekstrak kafein biji kopi robusta (<i>Coffea robusta</i>) terhadap ekspresi MMP-8 pada kultur sel fibroblas yang dipapar lipopolisakarida	Penelitian Dosen Pemula DIPA Universitas Jember	10

D. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)
1.	2010	Penyuluhan gigi dan mulut sebagai upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan derajat kesehatan gigi dan mulut yang optimal	Mandiri	1
2.	2011	Pencegahan Penyakit Gigi dan Mulut Melalui Peningkatan Kesehatan Gigi dan Mulut Anggota Darma Wanita SMKN 2 Jember	Mandiri	1
3.	2012	Pencegahan gigi karies melalui penyuluhan kesehatan gigi dan mulut pada siswa MI Nurul Azhar desa Tanggul Kulon Kecamatan Tanggul Kabupaten Jember	Mandiri	1
4.	2013	I _b M Pada Kelompok Posyandu Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kalisat	Ditlitabmas Ditjen Dikti	40

5.	2013	I _b M Guru Pembina UKGS di Kabupaten Jember	Ditlitabmas Ditjen Dikti	40
6.	2013	Peningkatan Kesehatan Gigi dan Mulut dengan Penyuluhan Pada Siswa TK ABA 1 Kaliwates Kabupaten Jember Dalam Rangka Bulan Kesehatan Gigi Nasional di RSGM Universitas Jember	Mandiri	1,2
7.	2014	Upaya peningkatan kesehatan gigi dan mulut melalui usaha promotif dan preventif pada siswa Sekolah Dasar	Mandiri	1,2
8.	2015	Usaha peningkatan derajat kesehatan gigi dan mulut melalui program penyuluhan kesehatan gigi dan mulut pada lansia	Mandiri	1,2

E. Publikasi Artikel Ilmiah Dalam Jurnal dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/ Nomor/Tahun
1.	Periodontitis Dan Diabetes Melitus	Jurnal Stomatognatic	Vol.9 No.3; 2012
2.	Hubungan Kadar Glukosa Darah Dengan Pertumbuhan A. Actinomyce-temcomitans Pada Tikus Diabetes Melitus	Jurnal Stomatognatic	Vol. 9.No1; 2012
3.	Antimicrobial Effect of Chlorine Dioxide on Actinobacillus actinomycetemcomitans in Diabetes Mellitus Rats Treated with Insulin	Dental Journal	Vol. 45 No.1; 2012
4.	Protective Effect of Coffee Againsts Coronary Atherosclerosis in Periodontitis Rat Model	Journal of the Hong Kong College of CARDIOLOGY	Vol 22. ISSN 1027-7811.tahun 2014

F. Pemakalah Seminar Ilmiah (Oral Presentation) dalam 5 Tahun Terakhir

No	Nama Temu ilmiah / Seminar	Judul Artikel	Ilmiah Waktu dan Tempat
1.	The Second International Joint Symposium On Oral	Level of IgAs Saliva in Periodontitis Rats That	1-3 Maret 2012 Yogyakarta

	and Dental Sciences	Induced by <i>P. gingivalis</i> ATCC 33277	
2.	8 th International Dental Scientific Meeting, "Comprehensive Dentistry in International Community	Effect of Robusta Coffee Bean (<i>Coffea robusta</i>) Extract to Adhesion Ability of Neutrophils Exposed to <i>Porphyromonas gingivalis</i>	20-22 Juni 2014 Makassar

G. Karya Buku dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Judul Buku	Tahun	Jumlah Halaman	Penerbit
1.				

H. Perolehan HKI dalam 10 Tahun Terakhir

No.	Judul/Tema HKI	Tahun	Jenis	Nomor P/ID
1.				

I. Pengalaman Merumuskan Kebijakan Publik/Rekayasa Sosial Lainnya dalam 10 Tahun Terakhir

No.	Judul/Tema/Jenis Rekayasa Sosial Lainnya yang Telah Diterapkan	Tahun	Tempat Penerapan	Respon Masyarakat
1.				

J. Penghargaan dalam 10 tahun Terakhir (dari pemerintah, asosiasi atau institusi lainnya)

No.	Jenis Penghargaan	Institusi Pemberi Penghargaan	Tahun
1.			

Lampiran 3. Draft Artikel

PROFIL TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI KECAMATAN ARJASA KABUPATEN JEMBER

(Blood Pressure Profile of The Elderly in Arjasa District, Jember)

Suhartini¹, Tantin Ermawati², Zahreni Hamzah³, Zahara Meilawati⁴

¹ Bagian Biomedik Fakultas Kedokteran Gigi, Universitas Jember

Email : suhartini.fkg@unej.ac.id

² Bagian Biomedik Fakultas Kedokteran Gigi, Universitas Jember

Email : tantin.ermawati@gmail.com

³ Bagian Biomedik Fakultas Kedokteran Gigi, Universitas Jember

Email : zahreni.hamzah@gmail.com

⁴ Bagian Biomedik Fakultas Kedokteran Gigi, Universitas Jember

Email : zahara.fkg@unej.ac.id

Abstrak

Pada tahap lanjut usia akan terjadi perubahan-perubahan terutama pada perubahan fisiologis karena dengan semakin bertambahnya usia, fungsi organ tubuh akan semakin menurun. Salah satunya adalah perubahan elastisitas pembuluh darah yang dapat mengakibatkan peningkatan tekanan darah. Tujuan dari pengabdian dan penelitian ini adalah untuk mengetahui profil tekanan darah pada lansia di Kecamatan Arjasa Kabupaten Jember. Jenis penelitian ini adalah penelitian diskriptif observasional secara *cross sectional*. Subyek penelitian diambil dari populasi lansia di Kecamatan Arjasa yang dilakukan pengukuran tekanan darah sistole dan tekanan diastole dengan metode auskultasi. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa tekanan sistole khususnya pada kelompok lansia usia 60-74 tahun mengalami peningkatan kurang lebih 20 mmHg dari tekanan darah sistole yang normal. Sedangkan pada tekanan diastole, untuk semua kelompok usia mengalami peningkatan 3-8 mmHg. Adanya perubahan pada tekanan darah ini di pengaruhi oleh banyak faktor. Faktor Usia menjadi alah satu faktor yang menyebabkan peningkatan darah.

Kata Kunci : Lansia, tekanan darah, Kecamatan Arjasa, hipertensi

PENDAHULUAN

Salah satu parameter kemajuan suatu bangsa seringkali dilihat dari harapan hidup penduduknya. Tingginya angka harapan hidup di Indonesia menunjukkan semakin baiknya kualitas pelayanan kesehatan yang menjadi salah satu indikator keberhasilan pembangunan di bidang kesehatan. Sejalan dengan itu, tingginya angka harapan hidup akan berdampak pada meningkatnya kelompok masyarakat lanjut usia (lansia).

Berdasarkan data hasil sensus penduduk tahun 2014, menunjukkan bahwa penduduk lanjut usia (lansia) usia 60 tahun ke atas meningkat secara signifikan (BPS, 2014). Diperkirakan penduduk lansia pada tahun 1960-an dan 1970-an mungkin hanya sekitar 2 persen, akan tetapi saat ini sudah menjadi sekitar 10 persen (dari 238 juta jiwa). Kelompok lansia ini pada umumnya merupakan kelompok yang kurang produktif, ditambah lagi dengan kondisi kesehatan yang mulai menurun seiring dengan meningkatnya usia mereka. Degenerasi dari organ tubuh menyebabkan sebagian lansia menderita penyakit degeneratif seperti diabetes mellitus (kencing manis), penyakit jantung koroner, rematik, dan beberapa kelainan pada gigi dan jaringan rongga mulut lainnya (Darmawan, 1992).

Lanjut usia (Lansia) merupakan kelompok masyarakat yang memiliki karakteristik yang berbeda dengan kelompok usia lain, karena lansia umumnya ditandai dengan penurunan fungsi fisik, sosial, dan psikologis. Menurut organisasi kesehatan dunia WHO lansia diklasifikasikan dalam beberapa kelompok yakni (1) usia pertengahan (*middle age / pralansia*) yaitu kelompok usia 45- 59 tahun,(2) lanjut usia (*elderly*) ialah kelompok usia 60 - 74 tahun, (3) lanjut usia tua (*old*) ialah usia diatas 75 - 90 tahun, dan lanjut usia sangat tua > 90 tahun. Lanjut usia yang berumur 75 tahun ke atas termasuk dalam golongan lansia yang memiliki resiko tinggi (WHO, 2015). Menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia (RI) yang disebut usia lansia adalah usia 65 tahun ke atas, sedangkan menurut organisasi kesehatan dunia WHO yang disebut lansia adalah usia 60 tahun ke atas. Lansia (lanjut usia) bukan suatu penyakit, melainkan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stress lingkungan.

Pada tahap lanjut usia akan terjadi perubahan-perubahan terutama pada perubahan fisiologis karena dengan semakin bertambahnya usia, fungsi organ tubuh akan semakin menurun baik karena faktor alamiah maupun karena penyakit. Salah satu gangguan kesehatan yang paling banyak dialami oleh lansia adalah pada sistem kardiovaskuler yaitu terjadi penurunan elastisitas dinding aorta, katup jantung menebal dan menjadi kaku, serta penurunan kemampuan jantung untuk memompa darah. Hal ini menyebabkan menurunnya kontraksi dan volume darah, kehilangan elastisitas pembuluh darah, kurangnya efektivitas pembuluh darah perifer untuk oksigenisasi, serta terjadinya hipertensi akibat meningkatnya resistensi pembuluh darah perifer (Ismayadi, 2004). Oleh karena itu, bertambahnya usia akan meningkatkan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik. Salah satu penyakit yang erat hubungannya dengan proses menua adalah gangguan sirkulasi darah, termasuk di dalamnya adalah tekanan darah tinggi atau hipertensi yaitu peningkatan tekanan darah yang berlebihan dan hampir konstan pada

arteri (Ganong, 2012). Hipertensi adalah penyakit yang terjadi akibat peningkatan tekanan darah. Hipertensi seringkali tidak menimbulkan gejala, sementara tekanan darah yang terus-menerus tinggi dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan komplikasi. Oleh karena itu, hipertensi perlu dideteksi dini yaitu dengan pemeriksaan tekanan darah secara berkala. Faktor-faktor yang mempengaruhi tekanan darah adalah usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, aktivitas fisik, faktor genetik (keturunan), asupan makan, kebiasaan merokok, dan stres (Rosta, 2011).

Prosentase lansia di Jawa Timur mencapai angka 10,40% dari keseluruhan populasi. Populasi lansia di Kabupaten Jember mencapai angka 656.952 jiwa (Yuliati dkk, 2014). Salah satu populasi masyarakat lansia yang berada di Kabupaten Jember adalah kelompok lansia di Kecamatan Arjasa.

Kecamatan Arjasa merupakan salah satu kecamatan di kabupaten Jember dengan kondisi masyarakat yang beragam. Wilayah ini terletak di kawasan sebelah utara dimana di sebelah utara berbatasan dengan kecamatan Jelbuk, sebelah selatan berbatasan dengan kecamatan Patrang, sebelah barat berbatasan dengan kecamatan Sukorambi dan sebelah timur berbatasan dengan kecamatan Kalisat. Kondisi geografis sebagian besar adalah persawahan dan tegalan. Beberapa wilayah terdiri dari dataran tinggi dan perbukitan. Kecamatan Arjasa terbagi menjadi 6 Desa yaitu : Kemuning Lor, darsono, arjasa, Biting, Kamal dan Candijati. Jumlah penduduk lansia berjumlah sekitar 10 persen dari 3000 lebih penduduk di kecamatan Arjasa (BPS Kabupaten Jember, 2014)

Berdasarkan hal tersebut diatas, maka tujuan penelitian dalam pengabdian ini adalah untuk mengetahui profil tekanan darah pada lansia di Kecamatan Arjasa Kabupaten Jember. Dari hasil ini diharapkan akan memberikan informasi mengenai status kesehatan khususnya tekanan darah lansia yang memiliki kecenderungan tekanan darah yang mengarah pada tekanan darah tinggi. Sehingga dimasa mendatang dapat mengantisipasi terjadinya peningkatan tekanan darah dan penyakit degeneratif lainnya pada lansia di kecamatan Arjasa Kabupaten Jember.

METODE PELAKSANAAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian diskriptif observasional secara *cross sectional* yaitu melakukan observasi atau pengukuran variabel dan setiap subyek yang hadir pada saat itu, dan hanya diobservasi serta dilakukan pengukuran pada saat pemeriksaan tersebut. Penelitian ini dilakukan pada lansia di Desa Se-Kecamatan Arjasa, Kabupaten Jember pada bulan Mei-Oktober 2017.

Tekanan darah yang diukur adalah tekanan sistole dan tekanan diastole dengan metode auskultasi menggunakan sphygmomanometer dan stetoskop. Untuk mengauskultasi tekanan darah, ujung stetoskop yang berbentuk corong atau diafragma diletakkan pada arteri brakialis, tepat di bawah lipatan siku (rongga antekubital), yang merupakan titik dimana arteri brakialis muncul di antara kedua kaput otot biceps. Dalam cara auskultasi ini harus diperhatikan bahwa jarak antara manset dan tempat meletakkan stetoskop sebesar minimal 5 cm. Manset dikempiskan dengan kecepatan 2 sampai 3 mmHg per detik, sementara kita mendengarkan awitan bunyi berdetak yang menunjukkan tekanan darah sistolik. Bunyi tersebut yang dikenal sebagai bunyi Korotkoff, terjadi bersamaan dengan detak jantung dan akan terus terdengar dari arteri brakialis sampai tekanan dalam manset turun di bawah tekanan diastolik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian yang dilakukan menghasilkan pengukuran tekanan darah pada lansia sejumlah 168 orang. Adapun karakteristik dari lansia yang dilakukan pengukuran tekanan darah seperti yang ditunjukkan pada Tabel 1.

Tabel 1 menunjukkan karakteristik dari lansia di kecamatan Arjasa berdasarkan usia dan jenis kelamin. Usia lansia dikelompokkan berdasarkan usia sesuai dengan ketentuan dari WHO yaitu kelompok pra lansia usia 45-59 tahun, kelompok lansia usia 60-74 tahun dan kelompok lansia tua usia 75-90 tahun.

Tabel 1. Karakteristik Lansia Kecamatan Arjasa

Karakteristik	Jumlah (%)
Usia (tahun)	
45-59	25
60-74	70
75-90	5
Jenis Kelamin	
Laki - laki	23
Perempuan	77

Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa 70% (117 orang) responden lansia yang adalah jumlah kelompok lansia usia 60-74. Hal ini menunjukkan bahwa para lansia di kecamatan Arjasa masih cukup sehat khususnya secara fisik karena masih mampu beraktivitas untuk menghadiri kegiatan lansia. Untuk kelompok pra lansia usia 45-59

tahun sebanyak 25% (43 orang). Kelompok pra lansia tergolong masih dalam usia produktif. Kelompok pra lansia di kecamatan Arjasa masih aktif dan produktif dalam beraktivitas. Sebagian besar dalam kelompok ini masih disibukkan dengan kegiatan pekerjaan mereka masing-masing. Sedangkan kelompok lansia tua yaitu usia 75-90 tahun didapatkan sejumlah 5% (8 orang). Para lansia yang termasuk dalam kelompok ini dan menjadi responden masih tergolong cukup sehat. Walaupun sudah tergolong dalam lansia tua, mereka masih mampu beraktivitas secara mandiri. Hal ini kemungkinan disebabkan karena mereka pola makan mereka yang banyak mengandung unsur sayuran. Makanan sehari-hari yang mereka makan didapatkan dari sayuran yang ada di sekitar mereka. Selain itu, mereka masih sering beraktivitas bersama warga lansia lainnya.

Berdasarkan karakteristik jenis kelamin, mayoritas responden lansia perempuan lebih banyak yaitu sebesar 77% (129 orang) sedangkan lansia laki-laki sebanyak 23% (39 orang). Hal ini sejalan dengan usia harapan hidup perempuan yang lebih panjang. Usia harapan hidup perempuan lebih panjang dibandingkan laki-laki, maka lebih banyak lansia perempuan yang ditinggal meninggal lebih dulu oleh suaminya, dan karena perbedaan gender menyebabkan perempuan terbiasa mengurus dirinya sendiri.

Hasil dari pengukuran tekanan darah pada lansia di Kecamatan Arjasa ditunjukkan pada Tabel 2. Berdasarkan hasil pada Tabel 2 di atas diketahui bahwa tekanan darah pada lansia di Kecamatan Arjasa mulai mengalami peningkatan. Pada batas usia tertentu tekanan darah dapat mengalami penurunan kembali pada batas normal tekanan darah lansia. Keadaan ini dapat terjadi karena tekanan darah dipengaruhi oleh multi faktor. Berdasarkan tabel 2, terlihat bahwa tekanan sistole khususnya pada kelompok lansia usia 60-74 tahun mengalami peningkatan kurang lebih 20 mmHg dari tekanan darah sistole yang normal. Sedangkan pada tekanan diastole, untuk semua kelompok usia mengalami peningkatan 3-8 mmHg. Adanya perubahan pada tekanan darah di pengaruhi oleh banyak faktor.

Tekanan darah arteri adalah tekanan yang dihasilkan oleh darah saat mengalir melalui arteri, karena darah bergerak secara bergelombang ada dua jenis tekanan darah yaitu tekanan sistole yang merupakan tekanan darah yang dihasilkan oleh kontraksi ventrikel yang merupakan tekanan pada puncak gelombang darah dan tekanan diastole merupakan tekanan ventrikel pada saat istirahat. (Kozier, Erb, Berman, & Snyder, 2010). *World Health Organization* (WHO) menyebutkan bahwa tekanan darah dianggap normal bila kurang dari 135/85 mmHg dan hipertensi bila tekanan darah lebih dari 140/90mmHg (Noviyanti, 2015).

Tabel 2. Rerata Tekanan Darah Lansia di Kecamatan Arjasa

Usia lansia (tahun)	Rerata Tekanan darah (mmHg)
Tekanan Sistole	
45-59	135.8
60-74	144.3
75-90	143.1
Tekanan Diastole	
45-59	87.4
60-74	87.7
75-90	83.4

Tekanan darah tinggi atau disebut juga hipertensi berarti tekanan yang tinggi dalam arteri. Hipertensi menjadi salah satu penyakit utama yang menyebabkan cacat tubuh dan kematian di hampir semua negara. Penyebab hipertensi tidak diketahui secara pasti dan tidak banyak gejala sampai akhirnya dapat menimbulkan komplikasi yang serius seperti serangan jantung, stroke, gagal ginjal, kebutaan bahkan kematian hingga akhirnya penyakit ini disebut sebagai *silent killer* (Gardner, 2007).

Menurut WHO, tekanan sistolik dan diastolik bervariasi pada berbagai individu (gambar 1). Tetapi umumnya disepakati bahwa hasil pengukuran tekanan darah yang sama atau lebih besar dari 140/90 mmHg adalah khas untuk hipertensi.

Berdasarkan klasifikasi dari WHO, tekanan darah sistole pada lansia kecamatan Arjasa termasuk dalam hipertensi tingkat 1 yaitu 144.3 mmHg. Hipertensi tingkat 1 disebut juga hipertensi ringan. Sedangkan pada tekanan diastole tergolong dalam tekanan darah normal yang cenderung tinggi.

Beberapa penelitian menunjukkan prevalensi peningkatan tekanan darah terjadi sejalan dengan bertambahnya usia. Peningkatan tekanan darah dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor yang mempengaruhi tekanan darah adalah usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, aktivitas fisik, faktor genetik (keturunan), asupan makan, kebiasaan merokok, dan stres (Rosta, 2011).

Klasifikasi	Sistol (mmHg)	Distol (mmHg)
Optimal	< 120	< 80
Normal	< 130	< 85
Normal Tinggi	130-139	85-89
Hipertensi		
Tingkat 1	140-159	90-99
Tingkat 2	160-179	100-109
Tingkat 3	> 180	> 110
HT sistolik terisolasi	>140	< 90

Gambar 1. Tabel Klasifikasi Berdasarkan WHO

Usia merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tekanan darah. Usia berkaitan dengan tekanan darah tinggi (hipertensi). Semakin tua seseorang maka semakin besar resiko terserang hipertensi (Khomsan, 2003). Penelitian Hasurungan dalam Rahajeng dan Tuminah (2009) menemukan bahwa pada lansia usia 55- 59 tahun dan usia 60-64 tahun terjadi peningkatan risiko hipertensi sebesar 2,18 kali, umur 65-69 tahun 2,45 kali dan umur >70 tahun 2,97 kali. Hal ini terjadi karena pada usia tersebut arteri besar kehilangan kelenturannya dan menjadi kaku karena itu darah pada setiap denyut jantung dipaksa untuk melalui pembuluh darah yang sempit daripada biasanya dan menyebabkan naiknya tekanan darah (Sigarlaki, 2006).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil diatas dapat disimpulkan bahwa profil tekanan darah lansia yang berada di Kecamatan Arjasa mengalami kecenderungan peningkatan tekanan darah yang mengarah pada tekanan darah tinggi atau hipertensi ringan. Dimasa mendatang kiranya perlu dilakukan penelitian dan pengkajian lebih lanjut mengenai faktor-faktor lain yang juga mempengaruhi tekanan darah pada lansia di Kecamatan Arjasa. Selain itu juga perlu dilakukan pemeriksaan berkala dengan jumlah lansia yang lebih banyak. Hal ini juga untuk menjaga agar kesehatan para lansia tetap terpantau.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Direktorat Riset dan Pengabdian Masyarakat, Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi melalui LP2M Universitas Jember yang telah memberi dukungan finansial terhadap pengabdian dan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik kabupaten Jember. 2014. *Statistik Daerah Kecamatan Arjasa Tahun 2014*. <https://jemberkab.go.id/badan-pusat-statistik-kabupaten-jember>. Diakses pada tanggal 3 Agustus 2017
- Badan Pusat Statistik. 2014. Statistik Penduduk Lanjut Usia. <https://www.bappenas.go.id>. Diakses pada tanggal 4 Agustus 2017
- Gardner, F. S. (2007). *Smart treatment for high blood pressure*. Jakarta: Prestasi pustaka
- Ganong, W. F. 2012. *Buku ajar fisiologi kedokteran*. Jakarta: EGC.
- Ismayadi. 2004. *Proses Menua (Aging Proses)*. Skripsi. Program Studi Ilmu Keperawatan. Fakultas Kedokteran. Universitas Sumatera Utara
- Kozier. Erb, Berman. Snyder. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses & Praktik, Volume : 1, Edisi : 7, EGC : Jakarta*
- Khomsan, A. 2003. *Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan*. PT. Rajagrafindo Persada. Jakarta : 95
- Rahajeng, E., Tuminah, S. 2009. Prevalensi Hipertensi dan Determinannya di Indonesia. *Majalah Kedokteran Indonesia*. 59(12):580- 587
- Rosta, J. 2011. *Hubungan Asupan Energi, Protein, Lemak dengan Status Gizi dan Tekanan Darah Geriatri di Panti Wredha Surakarta*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta
- Sigarlaki, HJO. 2006. Karakteristik Dan Faktor Berhubungan Dengan Hipertensi Di Desa Bocor, Kecamatan Bulus Pesantren, Kabupaten Kebumen, Jawa Tengah, Tahun 2006. *Makara, Kesehatan*. 10 (2): 78-88
- WHO. 2015. World Health Organization. Elder Abuse. www.who.int/mediacentre/factsheets/fs357/en/. Diakses pada tanggal 3 Agustus 2017

LAMPIRAN 4. Borang Evaluasi Atas Capaian Luaran Evaluasi Atas Capaian Luaran Kegiatan

Mitra Kegiatan	:																	
Jumlah Mitra	:	<ul style="list-style-type: none"> • 0 orang • 2 lembaga (Puskesmas Arjasa dan Posyandu lansia) 																
Pendidikan Mitra	:	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>S3</td><td style="text-align: right;">0 orang</td></tr> <tr><td>S2</td><td style="text-align: right;">0 orang</td></tr> <tr><td>S1</td><td style="text-align: right;">0 orang</td></tr> <tr><td>Diploma</td><td style="text-align: right;">7 orang</td></tr> <tr><td>SMA</td><td style="text-align: right;">0 orang</td></tr> <tr><td>SMP</td><td style="text-align: right;">0 orang</td></tr> <tr><td>SD</td><td style="text-align: right;">40 orang</td></tr> <tr><td>Tidak Berpendidikan</td><td style="text-align: right;">0 orang</td></tr> </table>	S3	0 orang	S2	0 orang	S1	0 orang	Diploma	7 orang	SMA	0 orang	SMP	0 orang	SD	40 orang	Tidak Berpendidikan	0 orang
S3	0 orang																	
S2	0 orang																	
S1	0 orang																	
Diploma	7 orang																	
SMA	0 orang																	
SMP	0 orang																	
SD	40 orang																	
Tidak Berpendidikan	0 orang																	
Persoalan Mitra : Teknologi, Manajemen, Sosial-ekonomi, Hukum, Keamanan, Lainnya (sebutkan yang sesuai)	:	Perlunya pemanfaatan tanaman lokal untuk meningkatkan derajat kesehatan lansia																
Status Sosial Mitra : Pengusaha Mikro, Anggota Koperasi, Kelompok Tani/Nelayan, PKK/Karang Taruna, Lainnya	:	Kader Lansia dan Lansia																
Lokasi																		
Jarak PT ke Lokasi Mitra	:	10 km																
Sarana Transportasi : angkutan umum, motor, jalan kaki (sebutkan yang sesuai)	:	Kendaraan																
Sarana Komunikasi : Telepon, Internet, Surat, Fax, Tidak ada sarana komunikasi (sebutkan yang sesuai)	:	Telepon dan Surat																
Identitas																		
Tim IbM																		
Jumlah Dosen	:	3 orang																
Jumlah Mahasiswa	:	5 orang																
Gelar Akademik Tim	:	S3 1 orang S2 2 orang																

		S1 0 orang GB 0 orang
Gender	:	Laki-laki 1 orang Perempuan 5 orang
Prodi/ Sekolah	Fakultas/ :	Kedokteran Gigi
Aktivitas IbM		
Metode Pelaksanaan Kegiatan : Penyuluhan/Penyadaran, Pendampingan, Pendidikan, Demplot, Rancang Bangun, Pelatihan Manajemen Usaha, Pelatihan Produksi, Pelatihan Administrasi, Pengobatan, Lainnya (sebutkan yang sesuai)	:	Penyuluhan/Penyadaran akan pentingnya menjaga kesehatan lansia, pelatihan pembuatan minuman kesehatan berbahan dasar tanaman lokal
Waktu Efektif Pelaksanaan Kegiatan	:	Dilakukan mulai April - Oktober 2017
Evaluasi Kegiatan		
Keberhasilan	:	Berhasil / gagal
Indikator Keberhasilan		
Keberlanjutan Kegiatan di Mitra	:	Berlanjut / Berhenti
Kapasitas produksi	:	<ul style="list-style-type: none"> • Sebelum • Setelah IbM
Omzet per bulan	:	<ul style="list-style-type: none"> • Sebelum • Setelah IbM
Persoalan Masyarakat Mitra	:	Terselesaikan / Tidak terselesaikan
Biaya Program		
DIT. LITABMAS	:	Rp 40.000.000,00
SUMBER LAIN	:	Rp-
Likuiditas Dana Program		
a) Tahapan pencairan dana	:	Mendukung kegiatan di lapangan / Mengganggu kelancaran kegiatan di lapangan
b) Jumlah dana	:	Tidak Diterima 100% / Diterima 100%
Kontribusi Mitra		
Peran Serta Mitra Dalam Kegiatan	:	Aktif / Pasif
Kontribusi Pendanaan	:	Menyediakan / Tidak Menyediakan

Peranan Mitra	:	Objek Kegiatan / Subyek kegiatan
Keberlanjutan		
Alasan Kelanjutan Kegiatan Mitra	:	Permintaan Masyarakat / Keputusan bersama
Usul penyempurnaan program IbM		
• Model Usulan Kegiatan	:	Pembuatan minuman kesehatan menjadi sebuah unit usaha dalam pemberdayaan ekonomi bagi lansia
• Anggaran Biaya	:	Rp. 50.000.000,-
• Lain-lain	:	-
Dokumentasi (Foto kegiatan dan Produk)		
Produk/kegiatan yang dinilai bermanfaat dari berbagai perspektif	:	Foto Kegiatan Penyuluhan kepada kader lansia 

Pelatihan pembuatan minuman berbahan dasar tanaman lokal



Salah Satu Kegiatan Evaluasi Program di Desa Candihati



	<p>Pemeriksaan pada lansia saat evaluasi di masing-masing desa</p> 
<ul style="list-style-type: none"> • Potret Permasalahan Lain Yang Terekam 	<p>: Perilaku lansia untuk memperhatikan kesehatan harus ditingkatkan serta perlunya kegiatan untuk pemberdayaan lansia baik secara fisik maupun ekonomi</p>
<p>Luaran Program IbM dapat berupa</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - Jasa 	<p>: Penyuluhan tentang proses menua dan keluhan kesehatan pada lansia</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Metode 	<p>: Metode ceramah, diskusi, dan demonstrasi</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Produk / barang 	<p>: Buku saku/pedoman tentang pemanfaatan tanaman lokal bagi kesehatan lansia, peralatan pemeriksaan dan pembuatan minuman kesehatan</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Paten 	<p>: -</p>