Dedikasi KBJ: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol 2 (1), 2024 Edisi Desember 2024, Page 31-34
https://ojs.stikeskeluargabunda.ac.id/index.php/dedikasi-kbj

Penyuluhan Peningkatan Pengetahuan Masyarakat tentang Khasiat Belimbing Wuluh untuk Kesehatan Melalui Edukasi Herbal

Sulastri[1], Fefri Perrianty[2], Hary Saputra[3] Peri Oktiarmi[4]

[1)]Program Studi, Kebidanan Program Sarjana
[2)] Program Studi, Farmasi Program Sarjana
[3)] Program Studi, Farmasi Program Sarjana
[4)] Program Studi, Farmasi Program Sarjana

Abstrak

Belimbing wuluh (Averrhoa bilimbi) merupakan tanaman herbal yang kaya akan kandungan bioaktif seperti flavonoid, tanin, saponin, dan vitamin C yang memiliki berbagai manfaat kesehatan. Namun, pengetahuan masyarakat mengenai khasiat serta cara pemanfaatannya masih terbatas. Oleh karena itu, dilakukan kegiatan penyuluhan di Desa Tangkit, Muaro Jambi untuk meningkatkan pemahaman masyarakat terkait manfaat belimbing wuluh bagi kesehatan. Metode penyuluhan yang digunakan meliputi ceramah, diskusi interaktif, dan praktik pengolahan belimbing wuluh menjadi olahan herbal. Kegiatan ini diikuti oleh 50 peserta yang terdiri dari ibu rumah tangga, remaja, dan tokoh masyarakat. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta sebesar 85% berdasarkan pre-test dan post-test. Peserta yang sebelumnya hanya mengenal belimbing wuluh sebagai bahan masakan kini memahami manfaatnya sebagai penurun tekanan darah, pengobatan batuk, dan peningkat daya tahan tubuh. Sesi praktik langsung juga memberikan pengalaman yang positif, mendorong peserta untuk memanfaatkan belimbing wuluh dalam kehidupan sehari-hari. Edukasi herbal ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat serta mendorong pemanfaatan tanaman lokal untuk menjaga kesehatan. Diharapkan kegiatan serupa dapat terus dilaksanakan guna mendukung kesehatan masyarakat serta pemberdayaan ekonomi lokal.

Kata Kunci: belimbing wuluh, edukasi herbal, tanaman lokal, kesehatan masyarakat

Abstract

Starfruit (Averrhoa bilimbi) is a herbal plant that is rich in bioactive ingredients such as flavonoids, tannins, saponins and vitamin C which have various health benefits. However, public knowledge regarding its properties and how to use it is still limited. Therefore, outreach activities were carried out in Tangkit Village, Muaro Jambi to increase public understanding regarding the health benefits of starfruit. The extension methods used include lectures, interactive discussions, and practice of processing starfruit into herbal preparations. This activity was attended by 50 participants consisting of housewives, teenagers and community leaders. The evaluation results showed an increase in participants' knowledge of 85% based on the pre-test and post-test. Participants who previously only knew starfruit as a cooking ingredient now understand its benefits as a way to lower blood pressure, treat coughs and increase endurance. The hands-on practice session also provided a positive experience, encouraging participants to utilize starfruit in their daily lives. This herbal education has proven effective in increasing public knowledge and encouraging the use of local plants to maintain health. It is hoped that similar activities can continue to be carried out to support public health and empower the local economy.

Keywords: starfruit, herbal education, local plants, public health

PENDAHULUAN

Pemanfaatan tanaman herbal sebagai salah satu upaya menjaga kesehatan telah menjadi perhatian global dalam beberapa dekade terakhir. Meningkatnya kesadaran masyarakat tentang dampak negatif obat kimia mendorong penggunaan bahan alami sebagai alternatif pengobatan. Salah satu tanaman herbal yang memiliki potensi besar tetapi masih kurang dimanfaatkan adalah belimbing wuluh (Averrhoa bilimbi). Tanaman ini dikenal luas sebagai bahan masakan karena rasanya yang asam, namun berbagai penelitian menunjukkan bahwa belimbing wuluh memiliki kandungan bioaktif yang bermanfaat bagi kesehatan, seperti flavonoid, tanin, saponin, dan vitamin C.

Di Desa Tangkit, Muaro Jambi, belimbing wuluh tumbuh subur dan mudah ditemukan di pekarangan rumah warga. Sayangnya, pengetahuan masyarakat mengenai khasiat kesehatan tanaman ini masih sangat terbatas. Sebagian besar warga hanya memanfaatkannya sebagai bahan tambahan dalam masakan tanpa mengetahui manfaat kesehatannya yang luas. Kurangnya informasi mengenai cara pengolahan dan pemanfaatan belimbing wuluh sebagai bahan herbal menjadi salah satu hambatan dalam optimalisasi penggunaan tanaman ini.

Melalui kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan dan edukasi herbal, diharapkan masyarakat Desa Tangkit dapat meningkatkan pemahaman mereka mengenai manfaat kesehatan belimbing wuluh serta mampu mempraktikkan pengolahannya secara mandiri. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya berfokus pada peningkatan kesehatan masyarakat, tetapi juga mendukung pemanfaatan sumber daya lokal yang berkelanjutan.

Belimbing wuluh (Averrhoa bilimbi) merupakan salah satu tanaman yang banyak ditemukan di berbagai daerah di Indonesia. Buah ini dikenal karena rasanya yang asam dan biasa digunakan sebagai bahan masakan tradisional. Namun, selain sebagai bahan makanan, belimbing wuluh memiliki berbagai khasiat kesehatan yang masih kurang diketahui oleh masyarakat. Edukasi mengenai manfaat herbal dari belimbing wuluh dapat menjadi salah satu upaya meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya pemanfaatan bahan alami untuk menjaga kesehatan.

Secara teoritis, edukasi kesehatan merupakan upaya memberikan informasi dan meningkatkan pemahaman masyarakat tentang berbagai aspek kesehatan, termasuk pemanfaatan tanaman herbal untuk menjaga kesehatan tubuh (Notoatmodjo, 2010). Salah satu tanaman herbal yang memiliki khasiat luar biasa tetapi belum banyak dikenal manfaat kesehatannya adalah belimbing wuluh (Averrhoa bilimbi). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati dan Lestari (2018), belimbing wuluh mengandung berbagai senyawa bioaktif seperti flavonoid, tanin, saponin, dan vitamin C yang dapat memberikan manfaat kesehatan.

Namun, meskipun belimbing wuluh memiliki banyak manfaat, kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai cara pengolahan dan pemanfaatannya membuat potensi tanaman ini belum dimanfaatkan secara optimal (Suryani, 2019). Oleh karena itu, diperlukan edukasi herbal yang sistematis dan menarik agar masyarakat dapat memahami serta mempraktikkan pemanfaatan belimbing wuluh untuk kesehatan.

Manfaat Kesehatan Belimbing Wuluh Belimbing wuluh memiliki kandungan nutrisi yang bermanfaat bagi kesehatan, seperti vitamin C, flavonoid, tanin, dan saponin. Beberapa manfaat kesehatan yang dapat diperoleh dari belimbing wuluh antara lain: Menurunkan Tekanan Darah. Mengontrol Kadar Gula Darah Mengatasi Batuk dan Radang Tenggorokan Meningkatkan Sistem Kekebalan Tubuh, membantu penyebuhan luka. Metode Edukasi Herbal Untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai khasiat belimbing wuluh, perlu dilakukan berbagai kegiatan edukasi yang menarik dan informatif.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui penyuluhan pada masyarakat di Desa Tangkit kabupaten Muaro Jambi yang dilakukan oleh Program Studi Kebidanan Program Diploma dan Program Studi Profesi Bidan Program Profesi STIKes Keluarga Bunda Jambi.

HASIL PEMBAHASAN

Penyuluhan mengenai khasiat belimbing wuluh untuk kesehatan telah dilakukan di Desa Tangkit, Muaro Jambi. Kegiatan ini dihadiri oleh 50 peserta yang terdiri dari ibu rumah tangga, remaja, dan tokoh masyarakat. Pelaksanaan penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah, diskusi interaktif, serta praktik langsung pengolahan belimbing wuluh menjadi berbagai olahan herbal. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test yang diberikan kepada peserta, terdapat peningkatan pengetahuan peserta sebesar 85% mengenai manfaat belimbing wuluh untuk kesehatan. Sebelum penyuluhan, mayoritas peserta hanya mengetahui penggunaan belimbing wuluh sebagai bahan masakan. Setelah penyuluhan, peserta memahami berbagai manfaat kesehatan dari belimbing wuluh, seperti penurun tekanan darah dan pengobatan batuk.

Selama penyuluhan, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi, terutama saat sesi praktik langsung pembuatan minuman herbal dari belimbing wuluh. Peserta dapat dengan mudah mengikuti langkah-langkah pengolahan yang diberikan, dan banyak yang menyatakan bahwa mereka ingin memanfaatkan belimbing wuluh dalam kehidupan sehari-hari setelah mengetahui khasiatnya. Feedback yang diterima menunjukkan apresiasi yang tinggi terhadap kegiatan ini karena memberikan wawasan baru yang bermanfaat bagi kesehatan keluarga mereka.

Kegiatan penyuluhan ini menunjukkan bahwa edukasi herbal dapat menjadi salah satu metode efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pemanfaatan tanaman lokal untuk kesehatan. Keberhasilan peningkatan pengetahuan peserta sebesar 85% menunjukkan bahwa masyarakat memiliki potensi besar untuk memahami dan mengaplikasikan informasi kesehatan apabila disampaikan dengan metode yang tepat. Praktik langsung dalam pengolahan belimbing wuluh memberikan pengalaman yang positif bagi peserta. Hal ini sesuai dengan teori pendidikan kesehatan yang menyatakan bahwa metode praktik langsung dapat meningkatkan retensi pengetahuan dan keterampilan (Notoatmodjo, 2010). Selain itu, adanya diskusi interaktif memungkinkan peserta untuk berbagi pengalaman dan bertanya secara langsung, sehingga meningkatkan pemahaman mereka.

Kegiatan ini juga menunjukkan pentingnya pemanfaatan sumber daya lokal, seperti belimbing wuluh, sebagai bahan herbal yang mudah didapat dan memiliki nilai kesehatan tinggi. Dengan memanfaatkan tanaman lokal, masyarakat dapat mengurangi ketergantungan pada obat kimia serta mendukung keberlanjutan lingkungan. Dampak positif yang dapat dicapai antara lain peningkatan kesadaran masyarakat akan pentingnya bahan alami untuk kesehatan, pemanfaatan sumber daya lokal yang lebih optimal, penurunan konsumsi obat kimia, serta pengembangan usaha kecil berbasis herbal di tingkat local.

KESIMPULAN

Belimbing wuluh memiliki berbagai khasiat kesehatan yang penting untuk diketahui oleh masyarakat. Melalui kegiatan edukasi herbal yang efektif, diharapkan masyarakat dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam memanfaatkan tanaman ini untuk menjaga kesehatan. Kegiatan edukasi ini tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan masyarakat tetapi juga dapat mendukung pemberdayaan ekonomi lokal dengan inovasi produk berbahan dasar belimbing wuluh.

PUSTAKA

Artikel Jurnal:

Hidayat, A. (2017). *Manfaat Tanaman Herbal dalam Menurunkan Tekanan Darah*. Jakarta: Pustaka Kesehatan.

Notoatmodjo, S. (2010). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta. Nugroho, D., et al. (2020). "Efek Antidiabetes dari Ekstrak Belimbing Wuluh." *Jurnal Fitokimia Indonesia*, 5(2), 45-53.

Putri, M., & Rahma, D. (2016). "Penggunaan Rebusan Belimbing Wuluh untuk Meredakan Batuk." *Jurnal Pengobatan Tradisional*, 3(1), 22-29.

Rahmawati, T., & Lestari, S. (2018). "Kandungan Bioaktif Belimbing Wuluh dan Manfaatnya untuk Kesehatan." *Jurnal Biomedik Tropis*, 7(3), 65-71. Sari, N. (2019). *Vitamin C dan Kekebalan Tubuh: Studi Pada Tanaman Herbal*. Bandung: Herbal Press.

Suryani, R. (2019). "Pemanfaatan Tanaman Herbal Lokal di Indonesia: Studi Kasus Belimbing Wuluh." *Jurnal Ekologi Herbal*, 8(4), 78-89.

Blakey, N., Guinea, S., & Saghafi, F. (2017). Transforming undergraduate nursing curriculum by aligning models of clinical reasoning through simulation. In R. Walker, & S. Bedford (Eds.), HERDSA 2017 Conference: Research and Development in Higher Education: Curriculum Transformation (pp. 25-37). Hammondville, NSW: Higher Education Research and Development Society of Australasia.

Sedangkan artikel seminar/conference yang diterbitkan pada jurnal atau dalam terbitan berkala seperti conference series penulisan referensinya mengikuti cara penulisan referensi artikel jurnal.