

RIKO LARA SEBAGAI ALTERNATIF PENCEGAHAN PENYAKIT KARDIOVASKULER DI DESA KARANGWIDORO KABUPATEN MALANG

Mazidah Imanuna¹, Mustiko Wiyono Widodo², Yohana Elsa Tako³

^{1,2}Universitas Negeri Malang; Alamat: Jalan Semarang 5, Malang 65145, Telp/fax: 0341-551312

³Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang

Email: ¹mazidaimanuna@gmail.com, ²mustikomw@gmail.com, ³elsatakotinambunan@gmail.com

Abstrak

*Kardiovaskuler merupakan penyakit yang sudah tidak jarang lagi untuk ditemukan di masyarakat mulai dari kalangan menengah-kebawah hingga menengah-keatas. Menurut WHO (2012) diperkirakan 23.6 juta penduduk dunia akan meninggal akibat penyakit kardiovaskular pada tahun 2030. Hal ini disebabkan masih banyak masyarakat yang awam akan resiko terkena penyakit jantung ini saat melakukan aktivitas kegiatan sehari-hari. Biaya untuk mengatasi penyakit jantung ini pun juga tidak murah, namun sebenarnya banyak berbagai alternatif dari tanaman herbal yang bisa digunakan sebagai alternatif pencegahan bahkan penyembuhan selain obat kimia. Salah satunya adalah tanaman liar krokot (*Portulaca Oleracea*), tanaman ini banyak ditemukan dilahan yang tidak terjaga. Tanaman ini mengandung banyak sekali zat-zat yang sangat diperlukan tubuh contohnya: omega 3, asam lemak yang lebih tinggi dari ikan, vit A, vit C, vit B kompleks, pigmenbetalain alkaloid, pigmen beta xanthins, dll. Tanaman liar krokot akan diolah dalam bentuk ekstrak sari krokot yang dapat menjadi bahan makanan yang nantinya akan kami kenalkan kepada masyarakat di Desa Karangwidoro Kecamatan Dau Kota Malang.*

Kata kunci: Kardiovaskuler, Krokot, pencegahan, ekstrak

Abstract

*Cardiovascular is a disease that is not rare anymore to be found in the community ranging from middle to middle-up. According to WHO (2012) . it is estimated that 23.6 million people of the world will die from cardiovascular disease by 2030. This is because there are still many lay people who will be exposed to the risk of heart disease while doing activities of daily activities. The cost of heart disease is also not cheap, but actually many different alternatives of herbal plants that can be used sebagai alternatives prevention even healing in addition to chemical drugs. One of them is a purslane wild plant (*Portulaca Oleracea*), this plant is found in the land that is not maintained. This plant contains a lot of substances that are needed by the body for example: omega 3, higher fatty acids from fish, vit A, vit C, vit B complex, pigment alkaloids, pigment beta xanthins, etc. Purslane wild plants will be processed in the form of extracts of purslane juice that can be a food that we will introduce to the community in the Village District Karangwidoro Dau Malang.*

Keywords - Cardiovascular, Purslane, Prevention, Extract

1. PENDAHULUAN

Penyakit kardiovaskular merupakan masalah global, dimana angka morbiditas dan mortalitasnya tinggi. Prevalensi di Amerika diperkirakan 82.6 juta orang mengalami penyakit kardiovaskular (Roger et al, 2011). Tiap tahunnya penduduk dunia meninggal akibat penyakit kardio vaskular, melebihi berbagai macam penyebab kematian lainnya. Diperkirakan 17.3 juta penduduk dunia meninggal akibat penyakit kardio vaskular pada tahun 2008 (mewakili 30% kematian di dunia), terdiri dari 7.3 juta akibat penyakit jantung koroner (PJK) dan 6,2 juta akibat stroke. Menurut WHO pada tahun 2012 menyatakan sebanyak 80% terjadi di negara dengan penghasilan rendah-menengah. Diperkirakan 23.6 juta penduduk dunia dapat beresiko meninggal akibat penyakit kardio vaskular pada tahun 2030.

Hipertensi adalah salah satu penyakit sistem kardiovaskular yang paling banyak ditemui dibandingkan dengan penyakit sistem kardio vaskuler lainnya. Penyakit ini sering disebut sebagai pembunuh gelap/ *silent killer* karena kebanyakan kasus hipertensi yang terjadi hanya terdeteksi saat dilakukan pemeriksaan fisik karena alasan penyakit tertentu dan tanpa disadari oleh penderita mengalami komplikasi pada organ-organ vital (Endang, 2014).

Data Riskesdas juga menyebutkan hipertensi sebagai penyebab kematian nomor 3 setelah stroke dan tuberkulosis, jumlahnya mencapai 6,8% dari proporsi penyebab kematian pada semua umur di Indonesia (Depkes, 2011). Jawa Timur menempati posisi pertama untuk provinsi dengan prevalensi hipertensi tertinggi yaitu sebesar 37,4% (Depkes, 2011).

Di Puskesmas Wisata Dau Malang, didapatkan data bahwa pada tahun 2015 ditemukan penyakit hipertensi termasuk dalam 15 penyakit terbesar dan menempati posisi ke 5 setelah ISPA, penyakit gigi, diare, dan faringitis dengan jumlah penderita sebanyak 1624 kasus. Dari golongan umur 15-44 tahun terdapat 407 kasus (25,1%), golongan

umur 45-69 tahun terdapat 603 kasus (37,1%), dan golongan umur >69 terdapat 614 kasus (37,8%).

Di Kabupaten Malang, Kecamatan Dau terdapat 10 Desa, yaitu Landungsari, Mulyoagung, Sumber Sekar, Tegalweru, Gading Kulon, Solorejo, Petungsewu, Kalisongo, Karangwidoro, dan Kucur. Menurut data penyakit yang diperoleh dari Perawat dan Bidan Desa terdapat beberapa penyakit yang sering terjadi, diantaranya ISPA, Hipertensi, Diare merupakan penyakit yang sering terjadi di Kecamatan Dau, Kabupaten Malang.

Studi pendahuluan yang dilakukan mahasiswa melalui data sekunder yang dimiliki oleh Polindes Karangwidoro, Polindes Mulyo Agung, Polindes Sumber Sekar Kabupaten Malang. Berdasarkan hasil perekapan Bidan dan perawat di Desa Mulyo Agung penderita Hipertensi tiap Dusun sebanyak 50-60 orang per bulan, sedangkan di Sumber Sekar penderita Hipertensi tiap Dusun sebanyak 65-80 orang per bulan, sedangkan di Desa Karangwidoro penderita Hipertensi tiap Dusun sebanyak 100-150 orang per bulan dan mengalami kenaikan tekanan darah dengan intensitas yang berbeda-beda. Perawat dan Bidan Desa dalam memberikan intervensi terhadap penderita hipertensi di Desa Karangwidoro Kabupaten Malang dengan melakukan cek kesehatan rutin di setiap bulan.

Krokot merupakan salah satu tumbuhan liar yang seringkali hidup secara bebas di alam. Tumbuhan liar meski tanpa ditanam pun, tumbuhan ini akan hidup dengan sehat. Indonesia memiliki banyak sumber daya alam yang belum dimanfaatkan secara maksimal, termasuk di dalamnya salah satu tanaman liar, yaitu tumbuhan krokot. Tumbuhan krokot di Indonesia biasanya tumbuh sebagai gulma. Bagi sebagian petani krokot dianggap sebagai tanaman gulma yang mengganggu, maka dari itu krokot sering dicabut dan dibuang. Krokot yang dianggap sebagai tanaman pengganggu ternyata memiliki manfaat yang sangat penting bagi kesehatan tubuh manusia.

Berdasarkan hasil penelitian Simopoulos tanaman ini mengandung banyak sekali zat-zat yang sangat diperlukan tubuh contohnya: omega 3, asam lemak yang lebih tinggi dari ikan, vit A, vit C, vit B kompleks, pigmen betalain alkaloid, pigmen beta xanthins, dan lain sebagainya. Okafor (2013), melakukan uji pada ekstrak krokot untuk menentukan senyawa fitokimia yang terkandung pada krokot. penentuan alkaloid, saponin, tanin, flavonoid, glikosida, terpenoid, steroid, pirin, protein dan karbohidrat diuji secara kualitatif sedangkan flavonoid, tannin, alkaloid dan saponin ditentukan secara kuantitatif dan menunjukkan bahwa pada krokot tidak mengandung steroid dan phobatanin tetapi mengandung 32% saponin sebagai senyawa dengan kandungan tertinggi dan alkaloid 26%. Secara kualitatif ekstrak krokot mengandung saponin, tanin, flavonoid, fenol, alkaloid dan glikosida (Wasnik et al, 2014).

Berdasarkan latar belakang diatas kami ingin melakukan sosialisasi mengenai bahaya penyakit kardiovaskuler dengan memberikan inovasi baru dan pemanfaatan bahan pangan yang berasal dari tanaman liar yang sering kita jumpai yaitu krokot (*Portulaca oleracea*) Sebagai alternatif pencegahan penyakit kardiovaskular pada Ibu-Ibu PKK RW II, kami memilih RW II sebagai target dalam kegiatan ini, karna jumlah penduduk di RW II lebih padat dibandingkan dengan RW lainnya.

2. METODE

RIKO LARA (SARI KROKOT *Portulaca Oleracea*) merupakan alternatif pencegahan penyakit kardiovaskuler. Kandungan di dalam tanaman krokot ini dapat diolah menjadi sari dan dimanfaatkan sebagai olahan makanan dan minuman. Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Karangwidoro, Kecamatan Dau, Kabupaten Malang selama satu bulan.

1. Tahap Administrasi

Dalam tahap ini tim melakukan survei dan mengurus perizinan terkait dengan program RIKO

LARA yang diadakan di Desa Karangwidoro , Kecamatan Dau, Kabupaten Malang. Survei tersebut memberikan dasar kepada tim untuk mendapatkan data faktual. Setelah Survei awal selesai, Tim melakukan Survei selanjutnya, yaitu observasi Lahan sawah yang terdapat tanaman Krokot. Kemudian, Tim melakukan pengolahan terlebih dahulu tanaman Krokot menjadi serbuk minuman herbal, dan mengolah tanaman Krokot untuk diambil sari krokot menjadi olahan makanan dan minuman, berupa Sayur Bening Krokot, Permen Jelly dari daun Krokot, Minuman Herbal dari daun Krokot.

Setelah tim melakukan Survei terkait Program RIKO LARA, tim melakukan Advokasi kepada Kepala Desa Karangwioro untuk men cocokkan permasalahan yang ada di Desa Karangwidoro dengan data yang telah dikumpulkan dan didapatkan dari Bidan Desa tentang permasalahan penyakit yang paling banyak terjadi di Desa Karangwidoro. Kemudian, tim berdiskusi dengan Kepala Desa mengenai sasaran untuk implementasi program RIKO LARA, dan sasaran yang cocok dalam program ini adalah Para Ibu PKK Desa Karangwidoro. Lalu, Tim melakukan Advokasi kepada Ketua PKK terkait Program RIKO LARA, dan mengatur jadwal kegiatan implementasi program setelah mendapatkan persetujuan dari Ketua PKK.

Setelah Tim melakukan Advokasi, tim mempersiapkan *pre-test* untuk mendiagnosis seberapa besar pemahaman Para Ibu PKK akan tanaman Krokot di sekitar mereka dan menerapkan pemanfaatan tanaman Krokot. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dalam tahap ini dilakukan *pre-test* melalui observasi dan juga kuesioner untuk mengetahui pemahaman dan pemanfaatan dari tanaman Krokot Para Ibu PKK sebelum adanya program ini.

2. Tahap Pembinaan

Museum Guide program RIKO LARA adalah tim pelaksana PKM-M dibantu oleh *Volunteer Guide* dari Dosen Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat sebagai

pembicara dalam kegiatan sosialisasi tanaman Krokot serta pencegahan penyakit kardio vaskuler. Selanjutnya, tahap ini dilakukan *post-test* melalui observasi dan juga kuesioner untuk mengetahui pemahaman dan pemanfaatan dari tanaman Krokot Para Ibu PKK setelah adanya sosialisasi program ini.

Setelah sosialisasi mengenai tanaman Krokot selesai, dilanjutkan dengan pelatihan olahan dari Tanaman Krokot dibantu oleh *Volunteer Guide* dari lulusan S-1 Pendidikan Tata Boga Mahasiswa UM sebagai pembicara dalam kegiatan pelatihan dalam pengolahan tanaman Krokot.

3. Tahap Implementasi

Tim membagi tahap implementasi RIKO LARA menjadi beberapa bagian yaitu:

Dalam tahap implementasi awal ini berisi kegiatan di dalam ruangan yang berisi tentang berbagai olahan makanan dan minuman dari tanaman Krokot. *Museum Guide* dibagi untuk mendampingi kelompok Ibu-Ibu PKK ke dalam tiap kelompok. Kegiatan ini mengacu pada metode pelatihan melalui pengolahan makanan dan minuman dari tanaman Krokot. Metode ini juga dibagi ke dalam beberapa tahapan :

- a. Pengolahan tanaman Krokot menjadi sari Krokot melalui alat blender kemudian dipisah dan disaring menggunakan alat penyaring
- b. Pembuatan olahan dari sari Krokot, yaitu berupa minuman Herbal , Permen Jelly dari daun sari Krokot, dan Sayur Bening Krokot
- c. Penyajian olahan makanan berupa sayur bening krokot, permen jelly krokot dan minuman herbal dari sari Krokot

Setelah melakukan imple mentasi dengan membuat olahan dari tanaman Krokot, kemudian dilakukan *post-test* untuk mendiagnosis seberapa besar pemahaman Para Ibu PKK akan tanaman Krokot di sekitar mereka dan menerapkan pemanfaatan tanaman Krokot. Sehingga dapat

disimpulkan bahwa dalam tahap ini dilakukan *post-test* melalui observasi dan juga kuesioner untuk mengetahui pema haman dan pemanfatan dari tanaman Krokot Para Ibu PKK setelah adanya program ini.

Usai *post-test*, kemudian dilakukan demo bersama yaitu, dengan melakukan “Gerakan Hidup Sehat Makan Krokot”. Kegiatan ini dilakukan untuk mengajak masyarakat hidup sehat dengan mengolah dan mengkonsumsi tanaman krokot, sebagai alternatif pencegahan penyakit kardiovaskuler di Desa Karangwidoro.

4. Tahap Evaluasi

Evaluasi program RIKO LARA akan dilakukan pada saat program selesai. Adapun evaluasi ini dilakukan dengan cara melakukan pembagian kuesioner kepada Para Ibu PKK dan observasi kembali untuk kemudian dibandingkan hasilnya dengan sebelum adanya program RIKO LARA.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang dicapai dari PKM-M dengan judul “RIKO LARA (SARI KROKOT *Portulaca Oleracea*): SEBAGAI ALTERNATIF PEN CEGAHAN PENYAKIT KARDIO VASKULER DI DESA KARANG WIDORO KECAMATAN DAU KABUPATEN MALANG” dapat dilihat dari indikator berikut ini.

a. Masyarakat Desa Karangwidoro, terutama Ibu-Ibu PKK RW.02 mulai tertarik dan ingin tahu mengenai tanaman krokot dan kandungan di dalamnya. terlihat dari keaktifan dan antusiasme Ibu-Ibu PKK yang memberikan pertanyaan mengenai bagaimana cara pengolahan tanaman krokot selama proses sosialiasai TIM RIKO LARA dan pemberian materi tentang pencegahan penyakit kardiovaskuler.

b. Masyarakat Desa Karangwidoro, terutama Ibu-Ibu PKK RW mulai memahami manfaat yang terkandung dalam tanaman krokot, yaitu : omega 3, asam lemak yang lebih tinggi dari ikan, vit A, vit C,

vit B kompleks, pigmen betalain alkaloid, pigmen beta xanthins, dan lain sebagainya.

c. Masyarakat Desa Karangwidoro, terutama Ibu-Ibu PKK RW.02 dapat membuat olahan makanan dan minuman sari krokot dan dapat mengkonsumsi olahan dari krokot serta melakukan wirausaha dari hasil olahan makanan dan minuman sari krokot.

4. SIMPULAN

Program RIKO LARA dilaksanakan melalui masyarakat Desa Karangwidoro, khususnya ibu-ibu PKK RW.02 berhasil dibangun melalui pemanfaatan tanaman krokot. Ibu-ibu PKK RW.02 mulai tertarik dan ingin tahu bagaimana cara pengolahan tanaman krokot, terlihat dari keaktifan dan antusiasme ibu-ibu PKK selama proses sosialisasi mengenai tanaman krokot.

RIKO LARA merupakan program yang efektif dan kreatif dalam membangun pengetahuan ibu-ibu PKK RW.02 di Desa Karangwidoro, Kabupaten Malang dan sangat berpotensi untuk diterapkan pada masyarakat sasaran lain yang belum mengetahui manfaat dari kandungan tanaman krokot.

5. SARAN

Mengingat faktor penyebab penyakit lebih dominan berpengaruh maka diharapkan untuk mengkaji lebih lanjut tentang pengaruh hipertensi terhadap penyakit kardiovaskuler yang diderita orang yang berumur 50 sampai 59 tahun khususnya. Hal ini dimaksudkan untuk mengetahui efektifitas sari krokot terhadap pencegahan penyakit kardiovaskuler.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada semua pihak yang telah membantu pelaksanaan program ini. Terima kasih kepada:

a. DIRJEN DIKTI yang telah menyetujui program ini.

b. Septa Katmawanti, S.Gz., M.Kes selaku Dosen Pendamping atas seluruh bimbingan, motivasi dan kepercayaannya.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Endang Triyanto. 2014. Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi secara Terpadu. Yogyakarta: Gaha Ilmu
- [2] Kuswardhani T. 2007. "Penatalaksanaan Hipertensi Pada Lanjut Usia". Jurnal. Denpasar : Unud.
- [3] Okafor I.A, Ayalokunrin M. B. and Orachu L.A. A review On *Portulaca oleracea* (purslane) Plant-Its Nature and Biomedical benefits, Review Article, International Journal Of Biomedical Research. IJBR (2014)05(02). 75-80.
- [4] Okafor, I.A. 2014. Phytochemical Studies On *Portulaca oleracea* (Purslane) Plant, Journal, G.J.B.A.H.S., Vol3(1):132-136.
- [5] Roger, V.L. et al., 2011. AHA Heart Disease and Stroke Statistics 2011 update: a report from the American Heart Association. *Circulation* 2011;123:e18-e209.)
- [6] Simopoulos A. 2004. Omega-3 fatty acids in inflammation and autoimmune disease. *J Am Clin Nutr* 2004;21:495-505.
- [7] Sultana A, and K. Rahman. 2013. *Portulaca oleracea* Linn:A Global Panacea With Ethnomedicinal And Pharmacological Potential, Review Article, International Journal Of Pharmacy And Pharmaceutical Sciences Vol 5, Supply 2,2013 33-39.
- [8] Survei Kesehatan Rumah Tangga 1992 (SKRT 72).

[9] Warta, 2007. Krokot (*Portulaca oleracea*)
Gulma Berkhasiat Obat Mengandung Omega-3,
Badan Penelitian Dan Pengembangan Pertanian

Pusat Penelitian dan Pengembangan
Perkebunan, Volume 13, Nomor 1.