

Pemanfaatan Tanaman Daun Pakcoy (*Brassica Rapa Sup. Chinensis*) Untuk Membantu Menurunkan Kadar Kolesterol

Utilisation of Pakcoy Leaf Plant (*Brassica Rapa Sup. Chinensis*) To Help Lower Cholesterol Levels

Nurwani Purnama Aji^{1*}, Devi Novia², Silta Monica³, Vhebie armandha fhunkie⁴,
Anjasuma bijaksana⁵, Enjelsi Efriadin Safitri⁶, Yega Anggela⁷, Cindy Aulia⁸

¹Prodi S1 Farmasi Klinis dan Komunitas STIKES Al-FATAH Bengkulu
^{2,3,4,5,6,7,8}Prodi D III Farmasi STIKES-AF Bengkulu

*Email Korespondensi: nurwanipurnamaaji88@gmail.com

Abstrak

Daun Pakcoy (*Brassica rapa subsp. Chinensis*) merupakan salah satu tanaman yang dapat menurunkan kadar kolesterol dengan kandungan kimianya flavonoid, saponin dan tanin. Kegiatan ini bertujuan untuk promosi kesehatan masyarakat mengenai pemanfaatan daun pakcoy (*Brassica rapa subsp. Chinensis*) dalam membantu menurunkan kadar kolesterol dan memberikan informasi cara memperoleh ekstrak daun pakcoy secara sederhana dengan metode infudasi. Kegiatan promosi ini dilaksanakan dengan bekerja sama dengan siswa-siswi dan guru SMAN. 09 Kota Bengkulu, Kegiatan ini dilakukan dengan cara penyuluhan dengan memberikan materi tentang pemanfaatan tanaman daun pakcoy dapat membantu menurunkan kadar kolesterol, dengan bahan dan cara sederhana yaitu menggunakan metode infudasi. Hasil dari kegiatan pelaksanaan yang telah kami lakukan pada hari Rabu tanggal 14 Juni 2023 dengan siswa-siswi di SMA Negeri 9 Kota Bengkulu mulai mengetahui khasiat tanaman daun pakcoy. Dari penyuluhan awal, siswa-siswi belum mengetahui manfaat tanaman daun pakcoy untuk membantu menurunkan kadar kolesterol. Kemudian setelah dilakukan penyuluhan siswa-siswi telah mengetahui manfaat dari tanaman daun pakcoy.

Kata Kunci: Daun Pakcoy, Kolesterol, Infundasi

Abstract

Pakcoy leaves (*Brassica rapa subsp. Chinensis*) are one of the plants that can reduce cholesterol levels with their chemical content of flavonoids, saponins, and tannins. This activity aims to promote public health regarding the use of pakcoy leaves (*Brassica rapa subsp. Chinensis*) in helping to reduce cholesterol levels and provide information on how to obtain pakcoy leaf extract simply by the infudation method. This promotional activity was carried out in collaboration with students and teachers of SMAN. 09 Bengkulu City. This activity is carried out by means of counselling by providing material on how the use of pakcoy leaf plants can help reduce cholesterol levels with simple materials and methods, namely using the infudation method. The results of the implementation activities that we did on Wednesday, June 14, 2023, with students at SMA Negeri 9 Bengkulu City began to show the benefits of pakcoy leaf plants. From the initial counselling, students did not know the benefits of pakcoy leaves to help reduce cholesterol levels. Then, after counselling, students already knew the benefits of pakcoy leaves.

Keywords: Pakcoy Leaf, Cholesterol, Infundation

PENDAHULUAN

Kolesterol yang ada didalam darah berikatan dengan protein dan ditransportasi ke seluruh tubuh. Kolesterol sangat penting bagi tubuh, namun bila kadar kolesterol dalam darah berlebihan juga berbahaya bagi kesehatan. Kadar kolesterol normal sekitar 140-200 mg/dL. Kadar kolesterol yang tinggi 200-400 mg/dL (Yatim, 2010).

Pakcoy (*Brassica rapa L.*) merupakan salah satu jenis sayuran tahan hujan. Tanaman semusim ini juga dikenal dengan sawi sendok. Pakcoy memiliki marga atau genus *Barassica* sehingga termasuk dalam jenis sawi. Pakcoy memiliki daun yang berwarna hijau dengan kandungan gizi dan nilai ekonomis yang terbilang tinggi.

Salah satu kandungan tanaman Daun Pakcoy dapat membantu menurunkan kadar kolesterol antara lain yaitu Flavonoid, adalah senyawa metabolit sekunder yang terdapat pada tanaman hijau, kecuali alga. Flavonoid merupakan antioksidan sehingga dapat mengurangi oksidasi kolesterol yang diduga terlibat dalam perkembangan penyakit aterosklerosis (Meirindasari, 2013). Saponin adalah jenis senyawa kimia yang berlimpah dalam berbagai spesies tumbuhan. Senyawa ini merupakan glikosida amfipatik yang dapat mengeluarkan busa jika dikocok dengan kencang di dalam larutan. Menurut Ekananda (2015), saponin dapat menghambat penyerapan kolesterol dan trigliserida di dalam usus dengan membentuk ikatan kompleks yang tidak larut dalam kolesterol, berikatan dengan asam empedu membentuk misel dan meningkatkan pengikatan kolesterol dan trigliserida oleh serat. Saponin dapat menurunkan kolesterol hati, menurunkan kadar trigliserida, serta meningkatkan ekskresi fekal dari kolesterol, dan Tanin merupakan senyawa antioksidan yang bertindak sebagai anti radikal bebas dan mengaktifkan enzim antioksidan. Tanin dapat mencegah oksidasi dari kolesterol, mengurangi lemak tubuh dan mengurangi insidensi dari penyakit kardiovaskuler.

Metode Infudasi merupakan metode penyarian dengan cara menyari simplisia dalam air pada suhu 90o C selama 15 menit. Infundasi merupakan penyarian yang umum dilakukan untuk menyari zat kandungan aktif yang larut dalam air dari bahan-bahan nabati. Penyarian dengan metode ini menghasilkan sari/ekstrak yang tidak stabil dan mudah tercemar oleh kuman dan kapang. Oleh sebab itu, sari yang diperoleh dengan cara ini tidak boleh disimpan lebih dari 24 jam (Ansel, 2005).

Infudasi merupakan metode ekstraksi dengan pelarut air. Pada waktu proses infudasi berlangsung, temperatur pelarut air harus mencapai suhu 90oC selama 15 menit. Rasio berat bahan dan air adalah 1:10, artinya jika berat bahan 100 gr maka volume air sebagai pelarut adalah 1000ml. Kegiatan ini bertujuan untuk promosi kesehatan masyarakat mengenai pemanfaatan daun pakcoy (*Brassica rapa subsp. Chinensis*) dalam membantu menurunkan kadar kolesterol dan memberikan informasi cara memperoleh ekstrak daun pakcoy secara sederhana dengan metode infudasi.

METODE PELAKSANAAN

Pada kegiatan pengabdian ini, pendekatan yang kami terapkan adalah dengan menyampaikan materi singkat mengenai infudasi daun pakcoy dan manfaatnya melalui presentasi menggunakan power point. Penjelasan materi disajikan secara jelas dan ringkas agar mudah dipahami oleh siswa SMAN 09 di Kota Bengkulu. Setelah penyampaian materi, kami memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengajukan pertanyaan terkait dengan informasi yang telah disampaikan, guna memastikan pemahaman mereka terhadap topik tersebut.

Selanjutnya, kami melibatkan siswa dan guru SMAN 09 dengan memberikan demonstrasi pembuatan infudasi dari daun pakcoy. Para peserta dapat secara langsung melihat dan memahami proses ekstraksi senyawa-senyawa aktif dari tanaman ini. Proses ini diharapkan dapat memberikan pengalaman praktis yang dapat meningkatkan pemahaman mereka terhadap konsep infudasi dan manfaatnya.

Sebagai upaya penyebaran informasi, kami juga menyediakan media brosur yang berisi penjelasan tentang manfaat infudasi daun pakcoy beserta cara pembuatannya. Brosur ini dirancang dengan rangkaian kalimat yang sederhana dan mudah dipahami oleh siswa-siswi SMAN 09. Tujuan dari media ini adalah agar informasi dapat tersebar secara luas di kalangan siswa dan guru, serta dapat dijadikan panduan praktis dalam penerapan konsep infudasi daun pakcoy.

Dengan kombinasi metode presentasi, demonstrasi langsung, dan distribusi brosur, kami berharap dapat memberikan pemahaman yang holistik kepada siswa dan guru SMAN 09 tentang manfaat infudasi daun pakcoy, sekaligus mendorong mereka untuk mengaplikasikan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam upaya menjaga kesehatan melalui cara alami.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Telah dilaksanakan Pengabdian Masyarakat dengan tema “Pemanfaatan Tanaman Daun Pakcoy (*Brassica Rapa* Sups. *Chinensis*) Untuk Membantu Menurunkan Kadar Kolesterol” yang berlangsung di SMAN. 09 kota Bengkulu dengan target siswa siswi dan guru yang ada di SMAN.09 Kota Bengkulu.

Pada awal kegiatan, kami menyampaikan materi secara singkat melalui presentasi menggunakan media power point. Materi tersebut mencakup informasi mengenai kandungan senyawa-senyawa aktif dalam daun pakcoy, seperti flavonoid, saponin, dan tanin, yang diketahui dapat berperan dalam menurunkan kadar kolesterol. Penjelasan ini dilakukan dengan bahasa yang mudah dipahami oleh siswa-siswi dan guru SMAN 09, agar pesan yang disampaikan dapat tersampaikan secara efektif.

Setelah penyampaian materi, kami memberikan kesempatan kepada peserta, baik siswa maupun guru, untuk mengajukan pertanyaan. Hal ini bertujuan untuk memastikan pemahaman mereka terhadap topik yang telah disampaikan. Respons positif dari peserta menunjukkan ketertarikan mereka terhadap tema promosi kesehatan yang kami angkat.



Gambar 1. Pemberian materi manfaat daun pakcoy untuk kolesterol

Salah satu poin penting dalam kegiatan ini adalah memberikan pemahaman praktis kepada peserta melalui demonstrasi langsung pembuatan infudasi dari daun pakcoy. Proses ini dilakukan secara interaktif, memungkinkan peserta melihat dan memahami tahapan ekstraksi senyawa-senyawa aktif dari tanaman tersebut. Dengan demikian, diharapkan peserta dapat memahami konsep infudasi secara lebih mendalam.

Selanjutnya, kami mendistribusikan hasil infudasi daun pakcoy yang telah kami buat sendiri kepada siswa-siswi dan guru di SMAN 09. Pembagian ini tidak hanya sebagai bentuk apresiasi terhadap partisipasi mereka dalam kegiatan ini, tetapi juga untuk memberikan kesempatan langsung merasakan manfaat dari infudasi daun pakcoy. Langkah ini diambil dengan harapan dapat meningkatkan minat dan keterlibatan peserta dalam mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh.



Gambar 4. Foto bersamadalam kegiatan PKM

Setelah sesi penyuluhan dan demonstrasi, kami menyelenggarakan sesi pertanyaan pasca penyuluhan. Tujuannya adalah untuk mengevaluasi sejauh mana pemahaman siswa-siswi terkait tema promosi kesehatan yang telah disampaikan. Pertanyaan-pertanyaan tersebut melibatkan konsep infudasi daun pakcoy, manfaatnya dalam menurunkan kadar kolesterol, serta cara pengonsumsian yang benar.

Hasil dari sesi pertanyaan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta telah memahami materi dengan baik. Pemahaman mereka terhadap kandungan senyawa aktif dalam daun pakcoy serta manfaatnya untuk kesehatan, terutama dalam menurunkan kadar kolesterol, tampak tergolong baik. Adanya pertanyaan dari peserta juga menunjukkan adanya minat dan keingintahuan yang tinggi terhadap topik tersebut.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dari kegiatan pengabdian masyarakat di SMAN 9 Kota Bengkulu tentang pemanfaatan tanaman daun pakcoy untuk menurunkan kadar kolesterol, dapat disimpulkan bahwa daun pakcoy memiliki potensi luar biasa sebagai alternatif alami dalam menjaga kesehatan jantung. Melalui metode infudasi, ekstrak daun pakcoy dapat diperoleh secara sederhana. Informasi ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman masyarakat, khususnya siswa dan guru, tentang manfaat tanaman ini dalam mengelola kadar kolesterol. Kesederhanaan metode ini diharapkan menjadi dorongan untuk masyarakat menjadikan daun pakcoy sebagai bagian dari gaya hidup sehat, mendukung pencegahan penyakit kardiovaskular, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Saran

Bagi Masyarakat, Semoga dengan adanya kegiatan ini masyarakat lebih banyak mengetahui tentang manfaat dari daun pakcoy sehingga banyak masyarakat yang ingin melakukan budidaya terhadap daun pakcoy ini. Bagi Mahasiswa, Diharapkan setelah kegiatan ini mahasiswa dapat memiliki jiwa entrepreneur / jiwa bisnis sehingga dapat mengembangkan sediaan sediaan fitofarmasetika dari daun pakcoy.

DAFTAR PUSTAKA

- Ansel, H.C. 2005. Pengantar Bentuk Sediaan Farmasi, penerjemah Farida Ibrahim. Pernebit: UI. Jakarta. Hlm 384-389. 519-520
- Ekananda, Mahyus (2015). Ekonomi Internasional. Jakarta : Erlangga
- Heslet, L.2007. Kolesterol yang perlu anda ketahui : Anton Adiwiyoto (Penerjemah). Kesaint Balance Terjemahan dari: Cholesterol. Jakarta.
- Meirindasari, N. (2013). Pengaruh Pemberian Jus Biji Pepaya (*Carica Papaya L.*) Terhadap Kadar Kolesterol Total Tikus Sprague Dawley Dislipidemia. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Hanisa, Nisrina, Prabosari, E. (2014). Perbedaan Kadar Kolesterol Total Sebelum Dan Sesudah Pemberian Sari Bengkuang (*Pachyrrizus erosus*) Pada Wanita. Universitas Diponegoro
- Parwito, P., Pratama, S. W. ., Susilo, E. ., Raisawati, T. ., Handayani, S. ., Sari, D. N. ., Togatorop, E. R. ., & Kinata, A. . (2023). MENINGKATKAN KEPEDULIAN SISWA TERHADAP PENGHIJAUAN LINGKUNGAN DI SEKOLAH DASAR NEGERI 157 BENGKULU UTARA. PROPAGUL : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 1(1), 33-38. Retrieved from <https://journal.ami-ri.org/index.php/AM/article/view/44>

Sutedjo AY. 2007. Mengenal Penyakit Melalui Hasil Pemeriksaan Laboratorium. Yogyakarta: Amarabook.
Yatim Riyanto, 2010. Metodologi Penelitian Pendidikan. Surabaya:Penerbit SIC.