



PEMANFAATAN SEDUHAN DAN INSTAN DAUN TALOK UNTUK MENGATASI NYERI DAN PEGAL LINU LANSIA DI RT 2 RW 20, MAKAMHAJI

Nova Rahma Widyaningrum¹, Rolando Rahardjoputro², Ana Nadak³

^{1,3}Prodi S1 Farmasi, Sekolah Tinggi Kesehatan Mamba'ul 'Ulum Surakarta

²Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kusuma Husada

Article Information

Article history:

Received November 03, 2024

Approved November 19, 2024

Keywords: antinyeri, instan, seduhan, talok

ABSTRACT

Muntingia calabura L. functions as an analgesic, antipyretic and anti-inflammatory, where these effects are caused by the content of secondary metabolites like alkaloids, tannins, saponins, phenolics, flavonoids and anthraquinones. Water and methanol extracts of M. calabura leaves had been proven invitro to be used as an antiproliferative, antioxidant and painkiller. In order to maximize the use of it, be more practical and efficient, it was made into steeping and instant preparations. The brewing form was obtained from M. calabura leaves which were previously washed, chopped, then dried, then the results were made into a brewed preparation (such as tea). The instant dosage form was obtained from fresh it, pounded then squeezed out the juice, added with water up to 250ml then boiled with added 2x sugar to get a dry instant powder preparation. Boiling was done using low heat to avoid caramelization. Providing this information was carried out during the Posyandu for the Elderly which was held on Saturday 12 October 2024, so providing this information was more effective. The elderly were also asked to try tasting both the brewed M. calabura and the instant preparation, and on average the elderly liked it. These two preparations were very easy to make so it was hoped that elderly people can make them when they felt pain or aches.

ABSTRAK

Talok memiliki fungsi sebagai analgetik, antipiretik dan antiinflamasi, di mana efek tersebut diakibatkan karena kandungan metabolit sekunder berupa alkaloid, tannin, saponin, fenolik, flavonoid dan antrakinon. Ekstrak air dan methanol daun talok terbukti secara invitro dapat digunakan sebagai antiproliferatif, antioksidan dan antinyeri. Agar pemanfaatan daun talok maksimal, lebih praktis, dan efisien maka daun talok dibuat bentuk sediaan seduhan dan instan. Bentuk seduhan diperoleh dari daun talok yang

sebelumnya dicuci lalu dilakukan perajangan kemudian dikeringkan, lalu hasilnya dibuat sediaan seduhan (seperti teh). Bentuk sediaan instan diperoleh dari daun talok yang segar, ditumbuk lalu diperas sarinya, ditambahkan air hingga 250ml lalu direbus dengan ditambah gula 2x nya untuk mendapatkan sediaan serbuk instan kering. Perebusan dilakukan menggunakan api yang kecil untuk menghindari karamelisasi. Pemberian informasi ini dilakukan pada saat Posyandu Lansia yang dilaksanakan di hari Sabtu tanggal 12 Oktober 2024, sehingga pemberian informasi ini lebih efektif. Para lansia juga diminta untuk mencoba mencicipi baik seduhan talok maupun sediaan instan, dan rata-rata lansia menyukainya. Kedua sediaan ini sangat mudah dibuat sehingga diharapkan lansia bisa membuatnya saat mengalami nyeri atau pegal linu..

© 2024 EJOIN (Jurnal Pengabdian Masyarakat)

*Corresponding author email: NovaRahmaWidyaningrum@gmail.com

PENDAHULUAN

Talok atau nama lainnya kersen adalah salah satu tanaman yang dapat digunakan sebagai analgetik, antipiretik dan antiinflamasi (Widyaningrum *et al.*, 2016). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Widyaningrum *et al.* (2019) dan Widyaningrum *et al.* (2020) mengenai pemanfaatan ekstrak etanol, etilasetat dan kloroform dari daun talok, menyebutkan bahwa ketiga ekstrak tersebut punya potensi sebagai analgetik, antipireti dan antiinflamasi. Kandungan zat aktif yang tersari pada masing-masing ekstrak antara lain ekstrak kloroform (saponin, alkaloid, fenolik dan flavonoid); ekstrak etilsetat (alkaloid, antarakinon dan flavonoid) sedangkan ekstrak etanol (flavonoid, saponin dan alkaloid) (Widyaningrum *et al.*, 2016).

Penelitian Zakaria *et al.* (2011) dan Sridhar *et al.* (2011) menyebutkan bahwa ekstrak air dan metanol secara invitro dapat digunakan sebagai antiproliferatif dan antioksidan serta untu menurunkan kadar glukosa darah. Mekanisme yang bermanfaat tersebut di atas diduga karena ada flavonoid, dimana salah satu mekanisme kerja flavonoid adalah menghambat kerja enzim siklooksigenase sehingga produksi prostaglandin akan menurun dan rasa nyeri akan berkurang atau bahkan hilang (Suryanto, 2012). Nyeri merupakan sensasi yang melibatkan persepsi seseorang terhadap suatu rasa yang kurang mneyenangkan, diakibatkan karena adanya kerusakan jaringan (Tjay dan Rahardja, 2007). Selain itu flavonoid juga berperan dalam penghambatan degranulasi neutrofil sehingga akan menghambat pengeluaran sitokinin, radikal bebas serta enzim yang berperan pada proses inflamasi atau peradangan (Christina *et al.*, 2012).

Agar pemanfaatan daun talok maksimal oleh masyarakat, dan supaya lebih praktis, lebih dikenal dan efisien, maka daun talok dibuat berupa bentuk seduhan maupun bentuk instan. Seduhan merupakan penyarian senyawa aktif daun talok dengan cara direbus lalu diambil air rebusannya untuk disajikan, sedangkan instan merupakan penyajian daun talok yang berbentuk serbuk halus, dengan adanya penambahan gula melalui proses karamelisasi. Berpijak dari sinilah, kami memandang bahwa pemberian informasi mengenai pemanfaatan daun talok sebagai seduhan dan instan untuk mengurangi pegal linu dan rasa nyeri lansia perlu dilakukan, khususnya di RT 2 RW 20 Desa Makamhaji, Kartasura. Untuk itu, hal ini mendorong kami utuk mengadakan kegiatan penyuluhan yang berjudul **“Pemanfaatan Seduhan Dan Instan Daun Talok Untuk Mengatasi Nyeri Dan Pegal Linu Lansia Di RT 2 RW 20, Makamhaji”**.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah pada hari Sabtu tanggal 12 Oktober 2024. Tempat kegiatan pengabdian masyarakat tersebut adalah di Posyandu Lansia RT 2 RW 20, Makamhaji. Tujuan dari pemberian informasi ini adalah memberikan pengetahuan tentang pemanfaatan daun talok untuk dijadikan sediaan seduhan atau instan untuk mengatasi rasa nyeri atau pegel linu lansia di Desa Makamhaji RT 2 RW 20. Selain itu kegiatan ini dilakukan untuk memberikan informasi yang benar mengenai pembuatan seduhan daun talok dan instan daun talok untuk penanganan nyeri dan pegal linu lansia, sehingga diharapkan masyarakat mampu melakukan penanganan dini nyeri dan pegal linu yang mudah dan cepat bagi lansia.

Sasaran pengabdian masyarakat ini adalah pemberian informasi kepada ibu-ibu Posyandu lansia di RT 2 RW 20, Makamhaji, Kartasura, Sukoharjo. Adapun bentuk kegiatan ini dirangkum dalam 1 Tabel rinci sebagai berikut.

Tabel 1. Bentuk kegiatan pemberian informasi

No	Waktu	Kegiatan Role Model	Kegiatan Peserta
1.	10 menit	Pembukaan : a. Memberikan salam b. Menjelaskan tujuan pembelajaran c. Menyebutkan materi atau pokok bahasan yang akan disampaikan	1. Menjawab salam 2. Mendengarkan dan memperhatikan
2.	85 menit	Pelaksanaan : 1. Melaksanakan materi pemanfaatan daun talok untuk mengatasi nyeri dan pegal linu 2. Pokok pembahasan adalah pemberian informasi mengenai pemanfaatan daun talok sebagai antinyeri dan pegal linu bagi lansia 3. Pembuatan contoh seduhan dan instan daun talok untuk mengatasi nyeri dan pegal linu. Materi : a. Menjelaskan pengertian tentang nyeri b. Menjelaskan tentang manfaat daun talok c. Menjelaskan tentang pembuatan seduhan dan instan daun talok sebagai antinyeri	Menyimak dan memperhatikan
3.	15 menit	Evaluasi : a. menyimpulkan inti penyuluhan b. menyampaikan secara singkat materi penyuluhan c. memberi kesempatan kepada sasaran untuk bertanya d. memberikan bingkisan untuk audients yang bertanya	Bertanya dan menjawab pertanyaan
4.	10 menit	Penutup :	Menjawab salam

-
- a. menyimpulkan materi yang telah disampaikan
 - b. menyampaikan terima kasih atas perhatian dan waktu yang telah diberikan kepada peserta
 - c. mengucapkan salam
-

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pertama-tama kegiatan dilaksanakan dengan pemberian sambutan-sambutan dari Ibu RT, kemudian dilakukan pencatatan identitas peserta penyuluhan. Acara berikutnya dilakukan pemberian materi mengenai cara pembuatan seduhan dan instan daun talok untuk mengatasi nyeri dan pegal linu khususnya pada lansia di RT 20 RW 20, Makamhaji. Pemberian materi tidak hanya cara membuat seduhan dan instan tetapi juga memaparkan beberapa manfaat dan khasiat daun talok untuk mengatasi nyeri, radang dan demam berdasarkan penelitian dari (Widyaningrum *et al.*, 2022).



Gambar 1. Bentuk sediaan seduhan daun talok

Setelah pemberian materi selesai, beberapa peserta berkonsultasi mengenai cara konsumsi seduhan maupun instan daun talok untuk sehari-hari, apakah relatif aman atau tidak, kemudian apakah bisa digunakan bersamaan dengan obat nyeri yang lain seperti parasetamol, diklofenak dan lain-lain. Dokumentasi dilakukan dengan mencatat nama masyarakat yang hadir kemudian meminta tanda tangan mereka dan mengambil gambar setiap proses kegiatannya.

Tanaman talok ini banyak ditemukan dan mudah ditemukan di lingkungan desa Makamhaji, sehingga dengan adanya pemberian informasi cara pemanfaatannya, diharapkan lansia yang terkena nyeri ataupun pegal linu segera bisa mengatasi dan memanfaatkannya. Kendala yang dihadapi secara umum tidak ada karena semua proses dan kegiatan berjalan dengan lancar.



Gambar 2. Kegiatan pemberian informasi

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan yang bisa diperoleh antara lain sebagian besar masyarakat sudah mampu menangani dan mengatasi saat nyeri atau pegal linu menyerang para lansia yaitu dengan menggunakan obat-obat konvensional seperti parasetamol, diklofenak, deksametason dan lain-lain, namun masih sangat minim pengetahuan mereka mengenai penanganan dengan menggunakan seduhan atau instan daun talok untuk menangani nyeri dan pegal linu pada lansia serta beberapa herbal lain untuk meredakan nyeri dan pegal linu.

Saran yang bisa disampaikan dari kegiatan ini antara lain pelaksanaan kegiatan ini dapat dilakukan lagi di tempat yang berbeda untuk memberikan pemahaman yang benar mengenai pembuatan sediaan dan penanganan penyakit yang diderita lansia di tempat tersebut.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih penulis sampaikan pada pihak-pihak yang membuat kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Christiana I., Evacuasiany E., Hidayat M., 2012, The Analgetic Effect of Kayu Rapat *Bark Infussion (Parameria laevigata* Juss Moldenke) on Male Mice Treated With Thermal Induction, *journal of Medical Planta*, Volume 2 Number 1
- [2] Sidhar M., Thriupathi K, Chaitanya G, Kumar R, Mohan KG, 2011, Antidiabetic effect of leaves *Muntingia calabura* L in Normal and Aloxxan-Induced diabetic rats, *Journal of Pharmacology* online, 2: 626-632, University College of Pharmaceutical Sciences: india
- [3] Widyaningrum, N., 2020. Potensi Analgetik Ekstrak Kloroform Daun Talok (*Muntingia calabura* L) beserta profil kromatografi lapis tipisnya, *Avicenna: Journal of Health Research*, 3, 119–132.
- [4] Widyaningrum, N.R., Parmadi, A., Wicaksono, W., 2016. Profil Kromatografi Lapis Tipis Ekstrak Etanol Daun Talok (*Muntingia Calabura* L) Beserta Potensinya Sebagai Pereda Nyeri Thin Layer Chromatography Profile Of Ethanol Extract Talok Leaves (*Muntingia calabura* L) Completed With Its Potency As Pain Reliever 3.
- [5] Widyaningrum, N.R., Wahyuningsih, S.S., Priyono, C., 2022. Original article

Antiinflammation activity of *Muntingia calabura* L . leaves ethanol , ethylacetate and chloroform extracts 11.

- [6] Widyaningrum, W., Saptuti, S., Agustina, V.T., Sulistiyah, W., 2019. IDENTIFIKASI KROMATOGRAFI LAPIS TIPIS DAN EFEKTIVITAS EKSTRAK ETILASETAT DAUN TALOK (*Muntingia calabura* L) SEBAGAI ANALGETIK. *Avicenna J. Heal. Res.* 2, 84–94. <https://doi.org/10.36419/avicenna.v2i1.263>