

**PEMBERDAYAAN MASYARAKAT DI DESA BERJO KABUPATEN
KARANGANYAR MELALUI PELATIHAN PEMBUATAN TEH DAUN ALPUKAT
SEBAGAI ANTIDIABETES**

**COMMUNITY EMPOWERMENT IN BERJO VILLAGE, KARANGANYAR REGENCY
THROUGH TRAINING IN THE PRODUCTION OF AVOCADO LEAF TEA AS AN
ANTIDIABETIC**

**Andriani Noerlita Ningrum^{1*}, Anita Dewi Lieskusumastuti², Kiki Puspitasary¹, Vallina
Laurensia Indikaningrum¹, Aiko Nurrahma Anjani¹**

¹)Program Studi S1 Farmasi, STIKES Mamba UI Ulum Surakarta

²)Program Studi D-3 Kebidanan, STIKES Mamba UI Ulum Surakarta

*Email korespondensi: andrianoerlita.n@gmail.com

Abstract

*Diabetes mellitus is an increasing global health issue, with type 2 diabetes being the most common. Conventional treatments are often costly and have side effects, necessitating affordable and safer alternatives. Avocado leaves (*Persea americana*), rich in bioactive compounds such as polyphenols, have shown potential as a natural antidiabetic remedy. A community empowerment program was conducted in Dusun Selorejo, Karanganyar Regency, involving 50 participants trained to process avocado leaves into herbal tea. The program included educational sessions and practical workshops, followed by evaluations through observations and questionnaires to assess improvements in knowledge and skills. The program successfully increased community engagement and knowledge about the health benefits of avocado leaf tea. Participants showed significant improvements in understanding and skills related to tea preparation, indicating the program's effectiveness in promoting natural and affordable diabetes treatment alternatives.*

Keywords: *Diabetes Mellitus, Avocado Leaf Tea, Community Empowerment*

Abstrak

Diabetes mellitus merupakan masalah kesehatan yang terus meningkat secara global dan yang sering terjadi adalah diabetes tipe 2. Pengobatan menggunakan obat konvensional seringkali menimbulkan efek samping dan biaya pengobatan yang tinggi, sehingga diperlukan alternatif yang lebih terjangkau dan aman. Daun alpukat (*Persea americana*) yang kaya akan senyawa bioaktif seperti polifenol, menunjukkan potensi sebagai obat antidiabetes alami. Program pemberdayaan masyarakat ini dilakukan di Desa Berjo, Kabupaten Karanganyar, dengan melibatkan 50 peserta untuk dilatih cara mengolah daun alpukat menjadi sediaan teh herbal. Program ini terdiri dari sesi penyuluhan, praktik pembuatan serta evaluasi melalui observasi dan kuesioner untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta. Program ini berhasil meningkatkan keterlibatan masyarakat dan pengetahuan tentang manfaat kesehatan teh daun alpukat. Hal tersebut menandakan efektivitas program ini dalam mempromosikan alternatif pengobatan diabetes alami yang lebih terjangkau dan aman dengan memanfaatkan bahan alam.

Kata kunci: *Diabetes Mellitus, Teh Daun Alpukat, Pemberdayaan Masyarakat*



CC Attribution-ShareAlike 4.0

Copyright © 2024 Author

Diterima: 22 Juli 2024; Disetujui: 10 Agustus 2024; Terbit: 13 Agustus 2024

PENDAHULUAN

Diabetes mellitus adalah penyakit kronis dengan prevalensi yang terus meningkat secara global, termasuk di Indonesia. Menurut *International Diabetes Federation* (IDF), sekitar 10,7 juta penduduk di Indonesia menderita diabetes pada tahun 2019 dan angka ini diperkirakan akan terus bertambah setiap tahun (IDF, 2019). Diabetes tipe 2 yang paling umum terjadi, sering dikaitkan dengan gaya hidup yang tidak sehat dan ketidakmampuan tubuh untuk menggunakan insulin dengan efektif.

Pengobatan diabetes secara konvensional biasanya melibatkan penggunaan obat-obatan seperti metformin dan insulin. Namun biaya pengobatan yang tinggi dan potensi efek samping dari obat-obatan ini menjadi tantangan bagi banyak penderita diabetes di negara berkembang. Oleh karena itu alternatif pengobatan yang lebih terjangkau dan aman dengan menggunakan bahan alam seperti daun alpukat (*Persea americana*) yang telah lama digunakan dalam pengobatan tradisional sangat dibutuhkan.

Penelitian oleh Kouame *et.al.* (2019) menunjukkan bahwa ekstrak daun alpukat memiliki efek antidiabetik yang signifikan pada tikus diabetes tipe 2. Ekstrak air, etanol dan methanol dari daun alpukat mampu menurunkan kadar glukosa darah dan memperbaiki profil lipid tikus diabetes tanpa menyebabkan peningkatan berat badan yang berlebihan. Selain itu ekstrak tersebut juga menunjukkan efek positif pada organ vital seperti ginjal dan hati, serta memperbaiki sel-sel pulau pankreas yang rusak (Kouame, *et.al.*, 2019).

Daun alpukat mengandung senyawa bioaktif seperti polifenol yang memiliki aktivitas antioksidan dan telah digunakan sebagai obat tradisional (Di Mauro, *et.al.*, 2022). Studi terhadap ekstrak daun dan biji alpukat menunjukkan efek positif pada regulasi glukosa darah dan profil lipid, sehingga menunjukkan potensinya dalam mengelola kondisi seperti diabetes (Rahman, *et.al.*, 2021).

Daun alpukat dapat dibuat menjadi bentuk sediaan teh herbal, dimana sediaan teh herbal berbeda dengan teh pada umumnya yang berasal dari tanaman *Camellia sinensis*. Teh herbal dibuat dari berbagai bagian tanaman seperti bunga, daun, biji, akar dan kulit kayu (Ravikumar, 2014).

Bahan yang digunakan untuk membuat teh herbal umumnya memiliki manfaat medis, sehingga menjadi salah satu bentuk pengobatan tradisional yang efektif dan terus digunakan sampai sekarang (Etheridge & Derbyshire, 2019)

Desa Berjo, Kabupaten Karanganyar memiliki potensi besar untuk pengembangan produk herbal berbasis daun alpukat. Meskipun wilayah ini kaya akan tanaman alpukat, pemanfaatannya masih terbatas pada buahnya saja. Dengan memberdayakan masyarakat dalam pembuatan teh daun alpukat sebagai antidiabetik, diharapkan dapat mengatasi masalah kesehatan masyarakat.

Program pemberdayaan ini bertujuan untuk memberikan pelatihan kepada masyarakat Desa Berjo mengenai cara memanen, mengeringkan, dan mengolah daun alpukat menjadi teh. Selain itu, program ini juga berfokus pada peningkatan pengetahuan mengenai manfaat kesehatan dari daun alpukat. Diharapkan program ini dapat meningkatkan keterampilan masyarakat serta menyediakan alternatif pengobatan diabetes yang lebih terjangkau dan aman.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Berjo Kabupaten Karanganyar ini dilaksanakan pada hari Jum'at, 23 Februari 2024 pada jam 13.00 WIB hingga selesai diikuti oleh 50 peserta. Program pelatihan dilaksanakan dalam tiga tahap yaitu :

- a. Penyuluhan
Memberikan materi tentang manfaat daun alpukat sebagai antidiabetes dan teknik pengolahan daun alpukat menjadi teh.
- b. Praktek Pembuatan
Praktik pembuatan daun alpukat menjadi teh.
- c. Evaluasi Kegiatan
Untuk mengukur keberhasilan kegiatan digunakan observasi langsung terhadap partisipasi dan keterlibatan peserta serta menggunakan kuesioner untuk mengukur perubahan pengetahuan peserta sebelum dan setelah mengikuti pelatihan. Keberhasilan kegiatan diukur dari tingkat partisipasi aktif masyarakat dalam kegiatan serta meningkatnya pengetahuan dan keterampilan peserta setelah mengikuti pelatihan.

Dengan metode tersebut diharapkan program ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat di Desa Berjo tetapi juga berkontribusi positif terhadap kesehatan mereka melalui konsumsi teh daun alpukat sebagai alternatif pengobatan diabetes.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan pembuatan teh daun alpukat diawali dengan penyampaian materi meliputi perilaku hidup sehat untuk mengendalikan penyakit diabetes, penyebab diabetes, gejala diabetes, dan pengobatan diabetes yang bisa didapatkan dari lingkungan sekitar seperti daun alpukat yang bisa dijadikan sebuah produk berupa teh. Kegiatan dilanjutkan dengan pelatihan pembuatan teh daun alpukat. Peserta belajar tentang langkah-langkah dalam proses pembuatan teh daun alpukat yaitu: pencucian dan perajangan daun alpukat, pengeringan, menghaluskan dalam bentuk serbuk sampai proses pengemasan agar kualitas dan kebersihan produk terjaga.



Gambar 1. Kegiatan praktik pembuatan teh daun alpukat oleh peserta



Gambar 2. Peserta mengemas sediaan teh daun alpukat yang sudah dibuat

Hasil evaluasi kegiatan berdasarkan observasi yaitu banyaknya peserta yang

mengikuti pelatihan menunjukkan program ini berhasil menarik minat masyarakat di Desa Berjo. Selama pelaksanaan program, partisipasi masyarakat Desa Berjo sangat tinggi. Dari 50 peserta, 48 orang mengikuti seluruh rangkaian kegiatan sampai selesai. Dua peserta lainnya tidak dapat menyelesaikan pelatihan karena alasan pribadi.

Survei *pra* dan *post* pemberian materi menunjukkan peningkatan dalam pengetahuan peserta tentang manfaat kesehatan daun alpukat sebagai antidiabetes. Sebelum pelatihan, terdapat 72% peserta memiliki tingkat pengetahuan kurang dan 28% peserta memiliki tingkat pengetahuan sedang. Tabel 1 menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan hasil *pretest* dan *posttest*, dimana terdapat 72% peserta yang tingkat pengetahuannya baik, 24% peserta tingkat pengetahuannya sedang, dan 4% peserta tingkat pengetahuannya masih kurang.

Tabel 1. Tingkat pengetahuan peserta tentang manfaat kesehatan daun alpukat sebagai antidiabetes

Tingkat Pengetahuan	Pretest		Posttest	
	N	%	N	%
Kurang (<60%)	36	72	2	4
Sedang (60%-80%)	14	28	12	24
Baik (>80%)	0	-	36	72

Sumber: Data yang telah diolah, 2024

Melalui kegiatan ini, masyarakat Desa Berjo dapat memanfaatkan sumber daya alam lokal dengan lebih bijaksana. Bahan alam yang tumbuh di sekitar Desa Berjo memiliki potensi khasiat kesehatan, dan kegiatan ini membantu mengenalkan cara memanfaatkan sumber daya tersebut dengan tepat sehingga masyarakat dapat mengurangi ketergantungan pada obat-obatan modern dan beralih ke obat alami. Peserta pelatihan tidak hanya belajar tentang pembuatan teh daun alpukat, tetapi juga mendapatkan pengetahuan lebih mendalam mengenai khasiat dan manfaat kesehatan dari daun alpukat.

KESIMPULAN

Kegiatan pelatihan pembuatan teh daun alpukat sebagai antidiabetes di Desa Berjo Kabupaten Karanganyar telah memberikan hasil yang positif. Dari hasil kuesioner yang dibagikan, tingkat pengetahuan peserta tentang manfaat kesehatan daun alpukat sebagai

antidiabetes sebelum dan sesudah pelatihan mengalami peningkatan. Peserta juga mampu memahami proses pembuatan teh daun alpukat menjadi sediaan yang siap dikonsumsi. Kegiatan ini juga memberikan manfaat dalam pemanfaatan sumber daya lokal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Keberhasilan kegiatan ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, diantaranya tim mahasiswa KKN Desa Berjo STIKES Mamba'ul 'Ulum Surakarta dan Kepala Desa Berjo yang telah mendukung penuh terselenggaranya kegiatan ini. Kepada pihak-pihak yang telah terlibat di dalam kegiatan ini, kami sampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya, semoga kegiatan ini menjadi kegiatan yang berkelanjutan untuk dapat memajukan kesehatan di Desa Berjo.

DAFTAR PUSTAKA

- Di Mauro, M., Panarello, G., Crupi, P., Laghetti, G., Pavan, S., Falco, V., Tarricone, L., D'Antonio, S., Mang, S. M., Caponio, F., & Summo, C. (2022). "The potential of *Persea americana* Mill. (Avocado) by-products as sources of bioactive compounds." *Molecules*, 27(3), 823. DOI: 10.3390/molecules27030823.
- Etheridge, C. J., & Derbyshire, E. (2019). Herbal infusions and health. *Nutrition & Food Science*, 50(5), 969–985. <https://doi.org/10.1108/nfs-08-2019-0263>
- International Diabetes Federation (IDF). (2019). *IDF Diabetes Atlas (9th ed.)*. Brussels, Belgium: International Diabetes Federation.
- Kouamé, N. M., Koffi, C., N'Zoué, K. S., Yao, N. a. R., Doukouré, B., & Kamagaté, M. (2019). Comparative Antidiabetic Activity of Aqueous, Ethanol, and Methanol Leaf Extracts of *Persea americana* and Their Effectiveness in Type 2 Diabetic Rats. *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine*, 2019, 1–14. <https://doi.org/10.1155/2019/5984570>

Rahman, N., Tangkas, I. M., Sabang, S. M., Bohari, B., & Abdullah, R. (2021). The Avocado (*Persea americana* Mill.) Leaf Extract on Streptozotocin-induced Pancreatic Cell Regeneration of White Rats (*Rattus norvegicus*). *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9(A), 849–853. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2021.7065>

Ravikumar, C. (2014). Review on herbal teas. *Journal of Pharmaceutical Sciences and Research*, 6(5), 236-238.