

PENYULUHAN MANFAAT LABU SIAM SEBAGAI ANALGETIK

Jadeny Sinatra^{1*}, Jekson Martiar Siahaan², Dwi Lunarta Siahaan³

^{1,3}Departement Anestesi Fakultas Kedokteran Universitas Methodist Indonesia, Medan

²Departemen Fisiologi Fakultas Kedokteran Universitas Methodist Indonesia, Medan

*e-mail korespondensi: jadenys@yahoo.com

Abstrak

Labu Siam merupakan sayuran yang sering dan mudah ditemukan. Manfaat labu siam sangat banyak, selain dapat menjaga sistem pencernaan, sistem kulit maupun jantung dan pembuluh darah, labu siam juga mempunyai kandungan yang dapat digunakan sebagai anti nyeri maupun anti inflamasi. Pengetahuan tentang manfaat dari labu siam terhadap anti nyeri ini, perlu diketahui oleh kalangan masyarakat, karena dengan efek anti nyeri dari labu siam ini dapat merupakan alternatif dari anti nyeri yang berupa obat-obatan. Kegiatan penyuluhan ini bertujuan memberikan pemahaman tentang kandungan dari labu siam sebagai anti nyeri kepada masyarakat agar dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari ketika mengalami nyeri. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa terdapat perubahan tingkat pemahaman pasien di Poliklinik Rawat Jalan Rumah Sakit Royal Prima, Medan tentang kandungan dari labu siam sebagai anti nyeri kepada masyarakat agar dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari ketika mengalami nyeri. Kesimpulannya adalah labu siam selain dapat dimanfaatkan dalam kehidupan sebagai sayur dapat juga dimanfaatkan sebagai alternatif penyembuhan anti nyeri.

Kata Kunci : *anti nyeri, labu siam, penyuluhan*

COUNSELING ON THE BENEFITS OF PUMPKIN AS AN ANALGETIC

Jadeny Sinatra^{1*}, Jekson Martiar Siahaan², Dwi Lunarta Siahaan³

^{1,3}Department of Anesthesia, Faculty of Medicine, Indonesian Methodist University, Medan

² Department of Physiology, Faculty of Medicine, Indonesian Methodist University, Medan

* e-mail correspondence: jadenys@yahoo.com

Abstract

Chayote is a vegetable that is often and easy to find. The benefits of chayote are many, apart from being able to maintain the digestive system, skin system, heart and blood vessels, chayote also has ingredients that can be used as anti-pain and anti-inflammatory. Knowledge about the benefits of chayote for anti-pain needs to be known by the public, because the anti-pain effects of chayote can be an alternative to anti-pain in the form of drugs. This outreach activity aims to provide an understanding of the contents of chayote as an anti-pain agent to the public so that it can be applied in everyday life when experiencing pain. The results of the activity showed that there was a change in the level of understanding of patients at the Outpatient Polyclinic at Royal Prima Hospital, Medan regarding the contents of chayote as an anti-pain agent for the public so that it can be applied in everyday life when experiencing pain. The conclusion is that besides being able to be used in life as a vegetable, chayote can also be used as an alternative for anti-pain and anti-inflammatory healing.

Keywords: *anti-pain, chayote, counseling*

PENDAHULUAN

Labu siam (*Sechium edule*) yang sering disebut jipang atau jepen ini merupakan tanaman merambat yang berasal dari Thailand. Labu siam memiliki rasa manis dan lezat serta teksturnya lembut. Labu siam memiliki warna hijau dan bentuk yang bervariasi mulai dari bulat telur hingga bulat melonjong. Ciri khas dari labu siam adalah memiliki alur-alur atau garis potongan pada bagian buahnya. Labu siam memiliki ukuran panjang sekitar 4 -20 cm dan lebar sekitar 3 – 10 cm. Labu siam memiliki biji berwarna putih yang terdapat pada bagian tengah labu siam. Kandungan gizi utama pada labu siam adalah mineral kalium, kalsium dan vitamin C. Mineral ini sangat berperan dalam menjaga kesehatan pencernaan, tulang dan jantung. Vitamin C berfungsi sebagai antioksidan yang dapat mencegah kanker dan merawat kesehatan kulit. Labu siam juga mengandung banyak asam amino. Beberapa diantaranya adalah valin, leusin, lisin, treonin, histidin, metionin, fenilalanin, triptofan. Asam amino ini sangat berperan dalam metabolisme tubuh dan menjaga kesehatan tubuh. . Labu siam memiliki senyawa flavonoid yang memiliki efek analgesic, anti-inflamasi, anti-hiperglikemia, anti-apoptosis dan antioksidan. Flavonoid sebagai antiinflamasi menghambat enzim COX sehingga menekan pembentukan mediator–mediator inflamasi seperti prostaglandin, tromboksan, leukotriene, dan lipoksin dari asam arakidonat. Obat analgetik atau anti nyeri yang beredar mempunyai efek samping. Obat golongan anti-inflamasi non steroid berupa aspirin, asam mefenamat, mempunyai efek samping terhadap ginjal. Obat golongan parasetamol yang merupakan golongan analgesik non narkotik juga mempunyai efek samping terhadap hati. Dengan demikian labu siam dapat digunakan sebagai alternatif analgetik yang digunakan ketika nyeri.

METODE PENGABDIAN

Metode pelaksanaan program penyuluhan pada masyarakat menggunakan metode pemberian edukasi tentang manfaat labu siam terhadap anti nyeri.

Adapun tahapan pelaksanaan program yaitu :



Gambar 1. Tahap Pelaksanaan Progra Penyuluhan

Penjelasan Tahap pelaksanaan program

1. Persiapan

Kegiatan yang harus dilaksanakan yaitu:

- a. Survey tempat pelaksanaan kegiatan
- b. Penyusunan materi untuk penyuluhan seperti pembuatan SAP
- c. Pembuatan proposal dan penyelesaian administrasi perizinan lokasi penyuluhan masyarakat
- d. Evaluasi tahap persiapan

2. Pelaksanaan Kegiatan

Tahapan pengumpulan data dalam penyuluhan ini adalah sebagai berikut:

a. Input

- i. Sumber daya manusia : penyuluh 3 orang
- ii. Peralatan/ATK: pulpen, kertas
- iii. Metode: ceramah dan diskusi

b. Proses

- i. Persiapan
 - 1) Pengurusan perijinan penyuluhan
 - 2) Pertemuan persiapan penyuluhan
- ii. Pelaksanaan
 - 1) Tahap pertama dalam pelaksanaan penyuluhan ini adalah memberi informasi tentang hari penyuluhan.
 - 2) Penyuluhan tentang efek anti nyeri pada labu siam, di Poliklinik Rawat jalan Rumah Sakit Royal Prima, Medan
 - 3) Penyuluhan dilakukan langsung dengan berbicara ceramah
- iii. Tindak lanjut
 - 1) Masyarakat diharapkan dapat mengerti tentang kandungan anti nyeri pada labu siam

c. Output

- i. Persiapan
 - 1) Adanya dukungan dari institusi-institusi terkait
 - 2) Adanya kesepakatan waktu dan proses pelaksanaan penyuluhan
- ii. Pelaksanaan
 - 1) Terlaksananya penyuluhan
 - 2) Adanya pemahaman dari masyarakat
- iii. Tindak Lanjut dan Evaluasi
 - 1) Masyarakat mengerti tentang kandungan anti nyeri pada labu siam

3. Pembuatan Laporan Pertanggung jawaban

Laporan pertanggung jawaban dibuat setelah pelaksanaan kegiatan, disertai dengan bukti pelaksanaan kegiatan berupa berita acara berlangsungnya penyuluhan yang ditandatangani oleh pihak terkait, daftar hadir peserta penyuluhan, serta foto-foto kegiatan penyuluhan



Gambar 2. Penyuluhan di Poliklinik Rawat jalan Rumah Sakit Royal Prima, Medan



Gambar 3. Penyuluh menerangkan kepada keluarga pasien manfaat labu siam sebagai analgetik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan tentang kandungan anti nyeri pada labu siam memiliki manfaat yang sangat baik bagi masyarakat yang hadir. Penyuluhan bertujuan untuk mengubah kehidupan masyarakat menjadi lebih baik dari keadaan yang ada. Perubahan kehidupan masyarakat tersebut mencakup setiap bidang, di segala segi dan dalam semua lapangan termasuk pada aspek Kesehatan masyarakat. hal ini sesuai dengan pendapat Subejo (2010) yang menjelaskan bahwa penyuluhan adalah proses perubahan perilaku di kalangan masyarakat agar mereka tahu, mau dan mampu melakukan perubahan demi tercapainya peningkatan produksi, pendapatan atau keuntungan dan perbaikan kesejahteraannya. Lebih lanjut, Lucie (2005) menyatakan bahwa penyuluhan merupakan proses perubahan perilaku yang berkelanjutan, dimana perubahan yang dituntut tidak semata-mata karena penambahan pengetahuan saja, namun diharapkan juga adanya perubahan pada keterampilan sekaligus sikap mantap yang menjurus kepada tindakan atau kerja yang lebih baik, produktif, dan menguntungkan.

Kegiatan ini menunjukkan bahwa setelah kegiatan pasien lebih paham dan mampu merubah persepsi mereka tentang manfaat yang sangat banyak dari labu siam terutama terhadap efek anti nyeri. Hal ini sesuai dengan tujuan utama dilakukannya kegiatan penyuluhan dimana harus dapat mengubah kehidupan masyarakat menjadi lebih baik dari keadaan yang ada. Perubahan kehidupan masyarakat tersebut mencakup setiap bidang, di segala segi dan dalam semua lapangan. Menurut Kartasapoetra (1987), terdapat dua tujuan penyuluhan, yaitu tujuan jangka pendek dan tujuan jangka panjang, antara lain:

Tujuan Jangka Pendek antara lain : Perubahan tingkat pengetahuan; Perubahan tingkat kecakapan atau kemampuan; Perubahan sikap dan Perubahan motif tindakan. Tujuan Jangka Panjang antara lain : Better farming, mau dan mampu mengubah cara-cara usaha dengan cara-cara yang lebih baik; Better business, berusaha yang lebih menguntungkan; Better living, menghemat dan tidak berfoya-foya setelah tujuan utama telah tercapai. Dalam penyuluhan yang dilakukan ditemukan bahwa pasien dapat mencapai tujuan jangka pendek. Dimana, pasien memiliki perubahan tingkat pengetahuan; perubahan tingkat kecakapan atau kemampuan; perubahan sikap dan perubahan motif tindakan dalam pemanfaatan sayur labu siam sebagai alternatif obat-obatan tradisional.

Sumber Pustaka menjelaskan bahwa *Sechium edule*, atau yang lebih dikenal dengan labu siam, adalah salah satu jenis sayur yang sering dimakan masyarakat Indonesia (<https://hellosehat.com/nutrisi/fakta-gizi/manfaat-labu-siam/>). Penyuluh menyampaikan bahwa



sayur labu siam dapat dimakan dengan cara direbus/dikukus bersama kulitnya maupun diolah menjadi berbagai masakan dengan mengupas kulitnya terlebih dahulu. Diduga karena faktor murah dan mudah diolah sehingga banyak dikonsumsi oleh masyarakat.



Namun, selain itu, sayuran ini memiliki manfaat kesehatan yang tidak kalah banyak dengan jenis sayuran lainnya. Dalam diskusi selama proses penyuluhan diketahui bahwa labu siam mengandung kandungan gizi yang beragam dalam 100 gram labu siam seperti : air, energi, dan kelompok zat gizi mikro (vitamin dan mineral) selain tinggi kandungan asam folat dan sedikit kelompok antioksidan poliponon, aglikon, flavonoid yang sangat penting dalam membantu memerangi radikal bebas.

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan masyarakat dengan judul penyuluhan anti nyeri pada labu siam merupakan salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang kandungan labu siam yang bermanfaat, terutama anti nyeri yang dapat digunakan sebagai alternatif anti nyeri yang berupa obat-obatan.

DAFTAR PUSTAKA

Vieira EF, Pinho O, Ferreira, Cristina IM, Delerue-Matos. 2019. Chayote (*Sechium Edule*): A Review of Nutritional Composition, Bioactivities and Potential Applications. *Food Chemical* 275: 557-568.

Siahaan JM, et all. 2022. Antiapoptosis Effect of Chayote Ethanol Extract (*Sechium edule* (Jacq.)Swartz) on Rats with type 2 Diabetes Mellitus. *The 9th International Conference on Public Health* 7(1):22.

Siahaan JM, Anto EJ, et all. 2021. The effects of Ethanol Extract, Chayote (*Sechium Edule* (Jacq.) Swartz Fraction and Juice on the High-density Lipoprotein Level in Male White Mace. *Indonesian Journal of Medicine* 6(2):145-151.

Miller NJ, Rice Evans CA. 1996. Antioxidant activities of Flavonoids as Bioactive Components of Food. *Biochemical Social Transactions* 24 (3): 790-795.

Muchlisin Riadi. 2020. Penyuluhan (Pengertian, Tujuan, Program, Metode dan Media). Diadopsi dari <https://www.kajianpustaka.com/2020/01/penyuluhan-pengertian-tujuan-program.html#:~:text=Penyuluhan%20bertujuan%20untuk%20mengubah%20kehidupan%20masyarakat%20menjadi%20lebih,bidang%2C%20di%20segala%20segi%20dan%20dalam%20se%20lapangan>. pada tanggal 27 April 2024.