

PENYULUHAN TENTANG PENTINGNYA PERANAN KALIUM, KALSIUM DAN MAGNESIUM BAGI TUBUH DI DESA ROHOMONI

Amelia Niwele¹, Maryam Lih²

^{1,2}STIKes Maluku Husada

e-mail: amelianiwele@gmail.com¹, lihimaryam@gmail.com²

Abstrak

Kalium, kalsium dan magnesium diketahui dapat menurunkan tekanan darah. Mineral – mineral tersebut menghambat terjadinya konstiksi pembuluh darah yang menyebabkan penurunan resistensi perifer sehingga terjadi penurunan tekanan darah. Tujuan kegiatan pengabdian ini di lakukan kepada masyarakat Rohomoni untuk lebih meningkatkan pengetahuan masyarakat tersebut tentang penting kadar kalium, kalsium dan magnesium bagi tubuh dan mineral-mineral ini bisa didapatkan dari bahan-bahan alam yang ada di daerah mereka salah satunya Daun sukun. Sasaran kegiatan ini adalah masyarakat Rohomoni kecamatan pulau haruku kabupaten maluku tengah. Pelaksanaan kegiatan ini meliputi tahapan ceramah, demonstrasi dan praktik, tanya jawab serta diakhiri dengan pembagian leaflet. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pengetahuan awal peserta yang rendah terlihat dari pre test yang dilakukan dan terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah dilakukan edukasi.

Kata kunci: Edukasi, Daun Sukun, Kalium, Kalsium, Magnesium

Abstract

Potassium, calcium, and magnesium are known to lower blood pressure. These minerals inhibit the constriction of blood vessels, leading to a reduction in peripheral resistance and consequently a decrease in blood pressure. The purpose of this community service activity was conducted for the Rohomoni community to enhance their knowledge about the importance of potassium, calcium, and magnesium levels in the body. These minerals can be obtained from natural sources available in their area, such as breadfruit leaves. The target audience for this activity was the Rohomoni community in the Pulau Haruku subdistrict of Central Maluku Regency. The implementation of the activity included lectures, demonstrations, practical exercises, question-and-answer sessions, and concluded with the distribution of leaflets. The results showed that participants initially had low knowledge, as seen from the pre-test, and there was a significant increase in knowledge after the education was provided.

Keywords: Education, Breadfruit Leaves, Potassium, Calcium, Magnesium

PENDAHULUAN

Kesehatan masyarakat adalah aspek penting dalam pembangunan suatu daerah, termasuk di Desa Rohomoni. Salah satu faktor utama yang mempengaruhi kesehatan adalah nutrisi yang cukup dan seimbang, yang mencakup asupan mineral penting seperti kalium, kalsium, dan magnesium. Kalium merupakan mineral yang sangat penting untuk menjaga fungsi normal otot dan saraf serta membantu menjaga keseimbangan cairan dalam tubuh (He et al., 2016). Kekurangan kalium dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti kram otot, kelemahan, dan aritmia jantung.

Kalsium memiliki peran kunci dalam kesehatan tulang dan gigi serta dalam fungsi enzim dan proses biologis lainnya (Ross et al., 2011). Kekurangan kalsium dapat menyebabkan osteoporosis, khususnya pada wanita lansia. Magnesium, di sisi lain, adalah kofaktor dalam lebih dari 300 reaksi enzimatik dalam tubuh, termasuk sintesis protein dan metabolisme energi (Volpe, 2013). Kekurangan magnesium dapat berdampak pada kesehatan kardiovaskular dan sistem saraf.

Selain mineral tersebut, sumber makanan yang kaya akan berbagai nutrisi penting juga menjadi fokus dalam peningkatan kesehatan masyarakat. Sukun, atau *Artocarpus altilis*, merupakan tanaman yang kaya akan berbagai nutrisi, termasuk karbohidrat, protein, serat, lemak, vitamin A, C, dan K, serta berbagai mineral seperti kalium, kalsium, magnesium, dan fosfor (Dessy, 2017). Sukun tidak hanya kaya akan karbohidrat yang bermanfaat sebagai sumber energi, tetapi juga mengandung serat yang tinggi, yang penting untuk kesehatan pencernaan dan dapat membantu mengatur kadar gula darah, sehingga baik untuk penderita diabetes (Dessy, 2017).

Daun sukun juga memiliki nilai obat, sering digunakan dalam pengobatan herbal untuk mengatasi kondisi seperti reumatik, hepatitis, maag, dan radang sendi (Mardiana, 2013). Kandungan

serat dalam daun sukun dapat mengurangi penyerapan gula oleh tubuh, yang merupakan manfaat penting bagi individu dengan diabetes atau risiko tinggi diabetes.

Vitamin, mineral, kalium, dan magnesium yang diperlukan oleh tubuh seseorang sangat tergantung pada faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, asupan harian, kemampuan absorpsi dan ekskresi tubuh, serta adanya kondisi kesehatan tertentu (Lilis Rosmainar, 2018). Rendahnya asupan serat dapat mempengaruhi asupan vitamin dan mineral, karena bahan makanan yang kaya serat seperti buah-buahan juga merupakan sumber utama vitamin, kalium, dan magnesium. Oleh karena itu, penyuluhan tentang pentingnya asupan nutrisi yang seimbang, termasuk dari sumber-sumber seperti sukun, sangat penting untuk meningkatkan kesehatan masyarakat di Desa Rohomoni.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Desa Rohomoni Kecamatan Pulau Haruku Kabupaten Maluku Tengah. Pemilihan Rohomoni sebagai lokasi pengabdian karena masyarakat rohomoni sering mengkomsumsi rebusan daun sukun dan hasil penelitian menunjukkan rebusan daun sukun mengandung kalium, kalsium dan Magnesium. Pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 08 Mei 2024. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan berupa penyuluhan dengan khalayak sasaran adalah masyarakat Rohomoni. Penyuluhan dilakukan secara tatap muka. Pada kegiatan ini menyiapkan peralatan seperti laptop, LCD, ember, tempat sampah dan wireless serta bahan seperti materi penyuluhan, leaflet dan brosur terkait kegiatan yang dilakukan. Luaran yang diharapkan adalah timbulnya pemahaman mengenai daun sukun yang nantinya dapat dipraktekkan/dicoba oleh masyarakat Rohomoni dan hasilnya berupa rebusan daun sukun yang sangat bermanfaat untuk pemenuhan mineral kalium, kalsium dan magnesium bagi tubuh. Metode yang diberikan pada kegiatan pengabdian ini merupakan metode yang dapat dilanjutkan secara mandiri dan berkelanjutan oleh peserta pengabdian karena disusun dengan sederhana dan mudah dipahami oleh masyarakat. Hal terpenting, masyarakat memahami pentingnya peranan kalium, kalsium dan magnesium bagi tubuh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan tentang peranan kalium, kalsium, dan magnesium bagi tubuh di Desa Rohomoni dilaksanakan pada tanggal 8 Mei 2024. Penyuluhan ini dilakukan di salah satu rumah warga setempat, dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya mineral-mineral tersebut dan cara mendapatkannya melalui konsumsi makanan yang tepat, termasuk air rebusan daun sukun.

Kegiatan ini terbagi menjadi dua tahap utama. Tahap pertama adalah penyuluhan tentang manfaat dan kandungan gizi yang dapat diperoleh dari kalium, kalsium, dan magnesium. Materi penyuluhan mencakup manfaat kesehatan dari konsumsi air rebusan daun sukun, yang diketahui kaya akan kalium, kalsium, magnesium, serta berbagai vitamin dan mineral lainnya (Dessy, 2017). Air rebusan daun sukun dikenal dalam pengobatan tradisional sebagai minuman yang bermanfaat untuk kesehatan, termasuk dalam membantu mengurangi kadar gula darah dan mengatasi masalah kesehatan seperti reumatik dan radang sendi (Mardiana, 2013).

Tahap kedua kegiatan adalah sesi tanya jawab atau diskusi interaktif. Pada sesi ini, peserta diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan terkait materi yang disampaikan. Salah satu pertanyaan yang diajukan adalah apakah air rebusan daun sukun dapat dikonsumsi oleh semua usia atau apakah ada batasan tertentu, seperti hanya untuk orang lanjut usia. Pertanyaan tersebut dijawab dengan penjelasan bahwa air rebusan daun sukun dapat dikonsumsi oleh semua kelompok usia, namun dengan perhatian khusus terhadap kondisi kesehatan individu dan konsultasi dengan profesional kesehatan jika diperlukan.

Sesi tanya jawab ini berlangsung dengan baik, di mana mahasiswa yang memberikan penyuluhan mampu menjawab pertanyaan dengan memadai, sehingga peserta merasa puas dan mendapatkan pemahaman yang lebih baik. Peserta juga menunjukkan minat yang besar terhadap informasi tentang manfaat kesehatan dari air rebusan daun sukun. Tahap akhir dari kegiatan penyuluhan adalah demonstrasi cara pembuatan air rebusan daun sukun secara tradisional. Langkah-langkah yang dijelaskan meliputi pemilihan daun sukun yang segar, proses pencucian, dan metode perebusan yang tepat untuk menjaga kandungan gizi dan manfaat kesehatan dari daun tersebut.

Demonstrasi ini diikuti dengan antusias oleh peserta, yang menunjukkan minat tinggi untuk mencoba membuat air rebusan daun sukun sendiri di rumah.

Secara keseluruhan, hasil penyuluhan menunjukkan bahwa pengetahuan peserta tentang pentingnya kalium, kalsium, dan magnesium serta manfaat dari air rebusan daun sukun meningkat secara signifikan. Hal ini menunjukkan efektivitas dari program penyuluhan ini dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya nutrisi yang tepat untuk kesehatan tubuh. Dengan pengetahuan yang lebih baik, masyarakat diharapkan dapat mengambil langkah-langkah praktis untuk meningkatkan asupan mineral dan nutrisi penting lainnya melalui sumber-sumber makanan lokal, seperti daun sukun.



Gambar 1. Kegiatan Sosialisasi

SIMPULAN

Hasil pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi “Pentingnya Peranan Kalium, Kalsium dan Magnesium Bagi Tubuh” pada masyarakat Desa Rohomoni menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan sebelum dan setelah dilakukan edukasi. Hal ini dapat diartikan bahwa edukasi yang diberikan melalui ceramah, demonstrasi dan praktik serta tanya jawab terdapat pengaruh dan harapannya semoga masyarakat lebih menjaga kesehatannya.

REKOMENDASI

Peningkatan pengetahuan terhadap pentingnya peranan Kalium, Kalsium dan Magnesium bagi tubuh sangat penting. Karena bila tubuh kita mengalami kelebihan Kalium, Kalsium dan Magnesium, tubuh kita akan mengalami peningkatan kadar Kalium, kalsium dan magnesium maka terjadi yang namanya Hiperkalemia adalah kondisi ketika kadar kalium dalam darah terlalu tinggi. Kondisi ini paling sering terjadi akibat gagal ginjal, baik akut maupun kronis dan apabila tubuh yang kekurangan zat kalium, Kalsium dan Magnesium dapat berakibat fatal dan dapat terjadi kelainan aritmia.

UCAPAN TERIMAKASIH

Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang “ Pentingnya Peranan Kalium, Kalsium dan Magnesium Bagi Tubuh” sebagai upaya peningkatan pengetahuan pencegahan penyakit, oleh karena itu kami mengucapkan banyak terima kasih kepada masyarakat Desa Rohomoni yang telah memberikan waktu dan tempat dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Dessy, R. (2017). Nutritional content and benefits of breadfruit (*Artocarpus altilis*). *Journal of Tropical Agriculture*, 54(2), 123-130.
- Mardiana, S. (2013). The traditional uses and pharmacological properties of breadfruit leaves. *Herbal Medicine Review*, 7(3), 50-56.
- He, F. J., Li, J., & Macgregor, G. A. (2016). Effect of longer-term modest salt reduction on blood pressure. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (4), CD004937. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD004937.pub3>
- Lilis Rosmainar. (2018). The impact of dietary fiber intake on nutrient absorption. *Journal of Nutrition and Health*, 3(1), 45-52.
- Ross, A. C., Taylor, C. L., Yaktine, A. L., & Del Valle, H. B. (2011). *Dietary Reference Intakes for Calcium and Vitamin D*. National Academies Press.
- Volpe, S. L. (2013). Magnesium in disease prevention and overall health. *Advances in Nutrition*, 4(3), 378S-383S. <https://doi.org/10.3945/an.112.003483>