

PENGOLAHAN BATANG PISANG UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI SALO

Nia Aprilla¹, Syafriani, Afiah²

¹Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Bangkinang, Indonesia

^{2,3}Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Bangkinang, Indonesia
niaaprilla.ariqa@gmail.com

Abstrak: Tanaman pisang merupakan tanaman yang mudah dibudidayakan baik dilahan khusus maupun ditanam sembarangan. Manfaat buah pisang diantaranya detoksifikasi sistem pencernaan, mengobati batu ginjal dan infeksi saluran kemih (ISK), penurunan berat badan, mengontrol kolesterol dan tekanan darah, menyembuhkan asam lambung, menstabilkan gula darah, menurunkan demam nifas, mengobati cacar air, mengurangi asam lambung dan mengobati infeksi. Jus pohon pisang mengandung kalium yang mampu mengontrol kolesterol dan tekanan darah pada seseorang. Tujuan dari kegiatan ini adalah agar masyarakat bisa memanfaatkan pohon pisang sehingga memiliki daya jual dan tentunya meningkatkan kesehatan. Metode yang digunakan yaitu ceramah, pelatihan cara pembuatan dan pengemasan hasil produk. Pengolahan batang pisang diharapkan dapat menjadi alternatif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Kata Kunci: batang pisang, hipertensi

Abstract: *Banana plants are plants that are easy to cultivate either on special land or planted carelessly. The benefits of bananas include detoxifying the digestive system, treating kidney stones and urinary tract infections (UTI), weight loss, controlling cholesterol and blood pressure, curing stomach acid, stabilizing blood sugar, reducing puerperal fever, treating chickenpox, reducing stomach acid and treating diarrhea. infection. Banana tree juice contains potassium which is able to control cholesterol and blood pressure in a person. The purpose of this activity is so that people can take advantage of banana trees so that they have marketability and of course improve health. The methods used are lectures, training on how to manufacture and packaging the products. Banana stem processing is expected to be an alternative to lower blood pressure in hypertensive patients.*

Keywords: *banana stem, hypertency*

Pendahuluan

Tanaman pisang merupakan tanaman yang mudah dibudidayakan baik dilahan khusus maupun ditanam sembarangan. Pisang dapat tumbuh pada iklim tropis basah, lembab dan panas dengan curah hujan optimal 1.520–3.800 mm/tahun dan 2 bulan kering. Pisang merupakan buah yang sering dijumpai dalam kehidupan sehari-hari. Buah ini menjadi konsumsi sehari-hari untuk memenuhi kebutuhan gizi harian. Indonesia memiliki kurang lebih 200 jenis pisang yang tersebar di seluruh penjuru pulau (Arifka, 2018).

Selain buah pisang yang memiliki manfaat yang sangat besar, ternyata pohon pisang juga memiliki manfaat yang sangat besar. Diantaranya detoksifikasi sistem pencernaan, mengobati batu ginjal dan infeksi saluran kemih (ISK), penurunan berat badan, mengontrol kolesterol dan tekanan darah, menyembuhkan asam lambung, menstabilkan gula darah, menurunkan demam nifas, mengobati cacar air, mengurangi asam lambung dan mengobati

infeksi (Saputra, 2020). Jus pohon pisang mengandung kalium yang mampu mengontrol kolesterol dan tekanan darah pada seseorang (Saputra, 2020).

Besarnya manfaat dari pohon pisang untuk kesehatan, maka sebaiknya kita bisa memanfaatkan pohon pisang dan mengolahnya sehingga memiliki nilai ekonomis dan meningkatkan pendapatan masyarakat. Jadi selain buahnya yang bisa dimakan, jantung pisang yang baik untuk kesehatan dan memperbanyak produksi ASI, daun pisang yang bisa untuk dijadikan tempat makanan, pohon pisang pun memiliki keunggulan yang sangat tinggi. Dari tanaman kita, kita bisa mengambil manfaat dari semuanya.

Adapun permasalahan yang dihadapi petani pisang adalah : 1) Rendahnya motivasi petani untuk berwirausaha dengan bahan pokok pohon pisang hasil kebun dan terbatasnya pengetahuan dan ipteks dalam pengolahan produk pohon pisang. Pohon pisang yang sangat melimpah sayang jika tidak bisa dimanfaatkan dengan baik. 2) Kurangnya pemahaman petani pisang akan manfaat dari pohon pisang untuk kesehatan. Mereka membuang pohon pisang yang ditebang tanpa pemanfaatan dan kadang-kadang jadi pakan ternak. Oleh karena itu kita akan melakukan penyuluhan tentang manfaat pohon pisang salah satunya mengontrol tekanan darah. 3) Packing/pengemasan. Produk yang dihasilkan akan di kemas dengan pengemasan yang sangat menarik dan disertai dengan labelnya sehingga dapat menarik konsumen untuk membelinya. 4) Perubahan strategi pemasaran. Hasil olahan pohon pisang akan dijual melalui bukalapak dan sebagainya sehingga dapat meningkatkan produktivitas serta perekonomian petani

Metode

No	Kegiatan	Luaran
1	Penggunaan IPTEKS dalam segi produksi pohon pisang dengan menggunakan blender	<ol style="list-style-type: none"> 1. Petani pohon pisang dapat membuat serbuk dari pohon pisang sehingga menekan waktu produksi 2. Peningkatan pendapatan mitra
2	Pemberian motivasi dan pelatihan /praktik pembuatan jus pohon pisang untuk alternatif menurunkan tekanan darah	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mitra dapat mengaplikasikan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam memberikan motivasi untuk berwirausaha kepada petani pisang dengan bahan pokok pohon pisang. 2. Mitra mengetahui metode pembuatan produk olahan pisang yaitu jus pohon pisang untuk kesehatan. 3. Meningkatkan kreatifitas pengusaha pisang untuk mencoba varian produk lain.
3	Packing /pengemasan produk	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peningkatan kualitas tampilan produk dengan kemasan yang menarik 2. Sebagai nilai tambah produk disertai dengan label nilai gizi, tanggal produksi serta tanggal kadaluarsa/expired.

4	Perubahan strategi pemasaran	<ol style="list-style-type: none"> 1. Semakin luasnya daerah pemasaran 2. Berkembangnya metode pemasaran produk dengan memanfaatkan media promosi
---	------------------------------	---

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan ini direncanakan dalam 3 tahapan yaitu : tahapan persiapan, pelaksanaan, dan tahapan evaluasi. Tahapan persiapan meliputi pengurusan ijin, observasi lapangan, pengumpulan bahan serta koordinasi dengan pihak terkait. Tahapan pelaksanaan kegiatan adalah tahap dilaksanakannya program yang telah ditetapkan. Tahapan ketiga adalah tahap akhir yang meliputi interpretasi hasil dan penyusunan laporan.

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan selama dua hari dengan rincian kegiatan sebagai berikut:

A. Perencanaan

Rencana kegiatan telah disusun sejak awal bulan Mei tahun 2022. Rencana kegiatan akan dilakukan pada bulan Juni 2022 pada ibu PKK di Salo. Dalam masa perencanaan, tim menentukan topik kegiatan pengabdian yang sangat diperlukan oleh sasaran. Dari hasil diskusi dengan tim akhirnya diputuskan bahwa kegiatan pengabdian mengambil tema "PENGOLAHAN BATANG PISANG UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI SALO". Untuk penentuan sasaran, tim berkoordinasi dengan pihak Desa Salo. Kemudian tim mencoba menghubungi pihak Desa untuk menyampaikan maksud dengan pihak mitra. Mitra sangat setuju dengan kegiatan tersebut.

B. Persiapan

Kegiatan dilanjutkan dengan pembuatan proposal usulan program untuk diajukan ke Fakultas Ilmu Kesehatan dan kemudian diusulkan ke Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. Proposal usulan program dibuat sesuai dengan format yang telah ditentukan oleh LPPM.

Tim menyerahkan surat izin pelaksanaan kepada Kepala Desa Salo dan menyepakati hari dan tanggal pasti pelaksanaan kegiatan. Sehari sebelum kegiatan, yaitu hari Kamis tanggal 09 Juni 2022, tim melakukan pertemuan kembali dengan Kepala Desa Salo untuk membicarakan secara operasional terkait dengan pelaksanaan kegiatan ini. Berdasarkan hasil diskusi diputuskan kegiatan akan dilaksanakan pada hari Jumat tanggal 10 Juni 2022 pukul 14.00 WIB. Kegiatan dilakukan di Aula Kantor Kepala Desa Salo dengan melibatkan masyarakat. Terkait dengan alat dan bahan, Tim mempersiapkan booklet/leaflet berisi

tentang materi dan mempersiapkan batang pisang untuk alternatif menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Pada hari pelaksanaan, yaitu Jumat tanggal 10 Juni 2022, sejak pukul 14.00 WIB. Kegiatan diawali dengan mengumpulkan ibu-ibu di PKK Salo sebanyak 10 orang.

C. Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian terlaksana sesuai dengan perencanaan, dimana tepat pukul 14.00 WIB kegiatan pengabdian sudah dimulai. Kegiatan pengabdian berlangsung tanpa halangan yang berarti dan peserta pengabdian mengikuti kegiatan dengan tertib dan interaktif. Kemudian selesai penyampaian materi, dan setelah praktik mengolah batang pisang menjadi jus untuk pasien hipertensi. Ibu-ibu PKK Salo sangat antusias dalam mengikuti acara penyuluhan ini. Mereka awalnya hanya membuang pohon pisang, akhirnya bisa dimanfaatkan untuk menurunkan tekanan darah. Tentu saja hal ini sangat baru bagi ibu-ibu di Desa Salo. Acara diakhiri dengan foto bersama seluruh tim pengabdian masyarakat dan ibu-ibu PKK Desa Salo



Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang pengolahan batang pisang diharapkan dapat menjadi alternatif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan metode ceramah dan demonstrasi/praktik.

Ucapan Terima Kasih (Tahoma, 11 pt, Bold)

Terima kasih kami ucapkan kepada Rektor Universitas Pahlawan dan kepada pihak LPPM yang telah memfasilitasi dalam berjalannya kegiatan kami beserta ibu-ibu PKK Bangkinang Kota.

Referensi

- Arifka, (2018). Karakter dan manfaat tumbuhan pisang di Indonesia. <https://jurnal.unpad.ac.id/farmaka/article/view/17605>.
- Hemy Ekayani, dkk. (2020). Pelatihan Diversifikasi Produk Olahan Pisang Sebagai Upaya Pemberdayaan Bahan Pangan Lokal. <https://lppm.undiksha.ac.id/senadimas2020/assets/ProsidingSenadimas2020/file/98.pdf>
- Kementerian Pertanian,(2013). STATISTIK PRODUKSI HORTIKULTURA. <http://hortikultura.pertanian.go.id/wp-content/uploads/2016/02/Statistik-Produksi-Hortikultura-2013.pdf>
- Sunandar, (2017). Aneka olahan pisang sebagai upaya meningkatkan nilai jual pisang dan pendapatan masyarakat. <Http://journal2.um.ac.id/index.php/pedagogi/article/view/1945>
- Saputra, A. (2020). Punya 10 Khasiat Kesehatan, Batang Pohon Pisang Ternyata Punya Harga yang Fantastis di Amerika. Dari <https://health.grid.id/read/351999153/punya-10-khasiat-kesehatan-batang-pohon-pisang-ternyata-punya-harga-yang-fantastis-di-amerika?page=all>