



Pemberdayaan Masyarakat dalam Pencegahan Hiperkolesterolemia melalui Edukasi dan Pemberian Teh Daun Alpukat

Eka Deviany Widyawaty¹, Chusnul Zulaika^{2#}

¹⁻² Poltekkes Kemenkes Surakarta

*e-mail: chusnul.zulaika@gmail.com²

DOI : 10.62354/healthcare.v3i2.111

Received : May 18th 2025 Revised : May 22th 2025 Accepted : June 15th 2025

Abstrak

Hiperkolesterolemia merupakan salah satu faktor risiko utama penyakit kardiovaskular yang dapat dicegah melalui intervensi berbasis komunitas. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hiperkolesterolemia serta memperkenalkan teh daun alpukat sebagai alternatif herbal. Metode yang digunakan mencakup edukasi langsung, pemeriksaan kadar kolesterol total sebelum intervensi, dan pemberian teh daun alpukat kepada masyarakat di Kelurahan Nusukan, Surakarta. Kandungan senyawa aktif seperti flavonoid, saponin, dan tanin dalam daun alpukat dipercaya memiliki efek menurunkan kadar kolesterol. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan dan penerimaan yang baik terhadap konsumsi teh daun alpukat. Pendekatan ini menunjukkan efektivitas strategi edukasi-herbal dalam upaya pencegahan hiperkolesterolemia di tingkat masyarakat.

Kata kunci: edukasi, hiperkolesterolemia, teh daun alpukat, kolesterol total, pemberdayaan masyarakat

Abstract

Hypercholesterolemia is one of the main risk factors for cardiovascular disease, which can be prevented through community-based interventions. This activity aims to increase public knowledge about hypercholesterolemia and introduce avocado leaf tea as a herbal alternative. The methods used include direct education, total cholesterol level examination before the intervention, and the distribution of avocado leaf tea to the community in Nusukan Subdistrict, Surakarta. Active compounds such as flavonoids, saponins, and tannins found in avocado leaves are believed to have cholesterol-lowering effects. The results of the activity showed an increase in knowledge and good acceptance of avocado leaf tea consumption. This approach demonstrates the effectiveness of the herbal-education strategy in efforts to prevent hypercholesterolemia at the community level.

Keywords: education, hypercholesterolemia, avocado leaf tea, total cholesterol, community empowerment

1. PENDAHULUAN

Hiperkolesterolemia adalah suatu kondisi medis yang ditandai dengan peningkatan kadar kolesterol total dalam darah melebihi batas normal, yakni >200

mg/dL. Kondisi ini menjadi salah satu faktor risiko utama terjadinya aterosklerosis, yang dapat menyebabkan penyakit jantung koroner, stroke, serta gangguan pembuluh darah lainnya. Kolesterol yang berlebih dalam darah dapat terdeposit di dinding arteri dan membentuk plak yang mempersempit serta mengeraskan pembuluh darah. WHO (2021) mencatat bahwa lebih dari 17 juta kematian setiap tahunnya disebabkan oleh penyakit kardiovaskular, dan sebagian besar kematian ini terkait dengan tingginya kadar kolesterol yang sebenarnya dapat dicegah melalui perubahan gaya hidup dan pola makan sehat.

Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan dalam pencegahan hiperkolesterolemia adalah dengan mengedukasi masyarakat tentang faktor risiko dan upaya pencegahan hiperkolesterolemia sejak dini. Edukasi ini dapat diperkuat dengan pemanfaatan terapi komplementer berbasis tanaman obat lokal yang sudah dikenal masyarakat. Daun alpukat (*Persea americana*) merupakan salah satu tanaman herbal yang potensial dimanfaatkan karena mengandung berbagai senyawa aktif seperti flavonoid, saponin, dan tanin. Flavonoid diketahui mampu mencegah oksidasi LDL (low-density lipoprotein) sehingga menghambat proses aterosklerosis, tanin berperan dalam menghambat penyerapan lemak, sedangkan saponin membantu meningkatkan ekskresi kolesterol melalui empedu. Oleh karena itu, penggunaan teh daun alpukat sebagai media edukasi sekaligus intervensi herbal dalam kegiatan pemberdayaan masyarakat memiliki potensi besar sebagai tindakan promotif dan preventif terhadap hiperkolesterolemia.

2. METODE

Program dilaksanakan di RT Bibis Luhur, Kelurahan Nusukan, Kecamatan Banjarsari, Surakarta. Tahapan kegiatan meliputi:

- a. Identifikasi pengetahuan awal masyarakat mengenai kolesterol melalui survei pra-intervensi.
- b. Pemeriksaan kadar kolesterol total menggunakan Easy Touch GCU 3 in 1 dilakukan satu kali sebelum intervensi.
- c. Edukasi kesehatan mengenai hiperkolesterolemia, faktor risiko, dan gaya hidup sehat.
- d. Pengenalan teh daun alpukat dan demonstrasi cara penyeduhan yang benar.
- e. Distribusi paket teh daun alpukat untuk dikonsumsi selama satu minggu.
- f. Evaluasi dilakukan melalui post-test dan wawancara tentang pengalaman konsumsi serta rencana keberlanjutan oleh peserta.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Daun alpukat (*Persea americana* Mill.) diketahui mengandung berbagai senyawa metabolit sekunder seperti flavonoid, alkaloid, saponin, tanin, dan quersetin. Keberadaan senyawa-senyawa ini memberikan dasar ilmiah bagi berbagai aktivitas farmakologis daun alpukat, termasuk sebagai antioksidan dan agen pelindung kulit (Ruhiya Rahmah et al., 2023).

Tidak hanya itu, daun alpukat menunjukkan aktivitas antibakteri terhadap berbagai jenis patogen (I. Wijaya, 2020), memperluas potensi penggunaannya sebagai agen terapi dalam pengobatan infeksi ringan. Kandungan kimia daun alpukat juga sangat dipengaruhi oleh metode pengeringan dan pelarutan selama proses ekstraksi (F. Azzahra & Teresia Budiati, 2022) menegaskan pentingnya standarisasi proses pengolahan untuk menjaga konsistensi efektivitas produk akhir. Salah satu bentuk pemanfaatan praktis dari daun ini adalah sebagai teh herbal kaya antioksidan, yang dapat diseduh dan dikonsumsi secara rutin (D. Anggorowati et al., 2016).

Tabel 1. Hasil pengukuran kolesterol sebelum diberikan intervensi

Kategori	Jumlah	Persentase (%)
Normal (<200 mg/dL)	11 orang	35,5%
Tinggi (≥200 mg/dL)	20 orang	64,5%
Total	31 orang	100%

Berdasarkan data yang dianalisis dari 31 responden, diketahui bahwa sebanyak 20 orang (64,5%) memiliki kadar kolesterol tinggi (≥200 mg/dL), sedangkan hanya 11 orang (35,5%) berada dalam kategori normal (<200 mg/dL).

Hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami hiperkolesterolemia, yaitu kondisi ketika kadar kolesterol total dalam darah melebihi ambang batas normal. Hiperkolesterolemia diketahui sebagai salah satu faktor risiko utama penyakit kardiovaskular, termasuk penyakit jantung koroner dan stroke, yang merupakan penyebab kematian tertinggi secara global.

Dukungan ilmiah terhadap pendekatan non-farmakologis ditunjukkan dalam penelitian oleh Rahim et al. (2020), yang melaporkan bahwa pemberian ekstrak daun alpukat (*Persea americana*) selama dua minggu pada hewan uji dapat menurunkan kadar kolesterol total hingga 24%. Meskipun studi tersebut bersifat pra-klinis, temuan ini memberikan dasar ilmiah awal mengenai potensi konsumsi teh daun alpukat sebagai intervensi preventif terhadap hiperkolesterolemia.

Selain itu, kegiatan edukatif mengenai manfaat daun alpukat dalam program ini mendapat dukungan aktif dari tokoh masyarakat dan kader kesehatan setempat, yang turut berperan dalam membangun kepercayaan serta menjamin keberlanjutan program di tingkat komunitas. Program edukasi masyarakat mengenai produksi teh herbal, termasuk teh daun alpukat, terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan minat konsumsi herbal lokal (Santi et al., 2022 ; Hasibuan et al., 2023). Inisiatif ini berkontribusi pada promosi kesehatan berbasis masyarakat dan menciptakan peluang kewirausahaan (Asyifyan & Sujianto, 2019). Inovasi seperti pengemasan teh celup meningkatkan daya tarik dan kepraktisan produk (Hasibuan et al., 2023). Program semacam itu telah berhasil meningkatkan pemahaman peserta tentang manfaat herbal, teknik pengolahan yang tepat, dan metode pengemasan (Santi et al., 2022 ; Damayanti et al., 2019). Keterlibatan masyarakat dalam budidaya dan pemanfaatan tanaman obat mendorong praktik perawatan

kesehatan berkelanjutan dan penghematan ekonomi (Mairizal et al., 2024). Secara keseluruhan, inisiatif ini memberdayakan masyarakat menuju kesejahteraan holistik dan kemandirian dalam produksi dan konsumsi obat herbal.

Adapun beberapa dokumentasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan sebagai berikut :



Gambar 1. Pemeriksaan tekanan darah



Gambar 2. Pemberian teh daun alpukat



Gambar 3. Dokumentasi hasil pemeriksaan lansia



Gambar 4. Pengukuran Kolesterol Lansia



Gambar 5. Penyuluhan tentang pencegahan hiperkolesterolemia

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian ini berhasil meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap hiperkolesterolemia dan memperkenalkan teh daun alpukat sebagai

pendekatan herbal yang dapat diterima secara luas. Pemeriksaan awal menunjukkan sebagian besar peserta mengalami hiperkolesterolemia, dan kegiatan ini menjadi langkah awal yang penting dalam mempromosikan gaya hidup sehat di komunitas. Pendekatan edukasi dan intervensi herbal ini dapat direplikasi di wilayah lain dengan hasil yang serupa.

5. SARAN

Disarankan agar kegiatan serupa dilakukan dengan pengukuran kadar kolesterol pre dan post intervensi untuk menilai efektivitas secara kuantitatif. Perlu adanya kolaborasi lintas sektor untuk keberlanjutan program dan integrasi dengan pelayanan kesehatan primer. Selain itu, perlu dilakukan penelitian eksperimental lebih lanjut guna mendukung penggunaan teh daun alpukat dalam intervensi klinis.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggorowati, D. A., Priandini, G., & Thufail, T. (2016). Potensi daun alpukat (*persea americana miller*) sebagai minuman teh herbal yang kaya antioksidan. *Industri Inovatif: Jurnal Teknik Industri*, 6(1), 1-7.
- Asyifyan, M. A., & Sujianto, A. E. (2019). Pelatihan generasi millennials melalui transformasi daun alpukat menjadi minuman menyehatkan dan menyegarkan. *Jurnal Abdi Masyarakat*, 2(2).
- Azzahra, F., & Budiati, T. (2022). PENGARUH METODE PENGERINGAN DAN PELARUT EKSTRAKSI TERHADAP RENDEMEN DAN KANDUNGAN KIMIA EKSTRAK DAUN ALPUKAT (*Persea americana Mill.*): EFFECTS OF DRYING METHOD AND SOLVENTS ON YIELD AND CHEMICAL CONTENT OF AVOCADO LEAVES EXTRACT (*Persea americana Mill.*). *Medical Sains: Jurnal Ilmiah Kefarmasian*, 7(1), 67-78.
- Farhani, A. A., & Leliqia, N. P. E. (2023, November). Studi Kandungan Fitokimia dan Aktivitas Antimikroba Alpukat (*Persea americana Mill.*). In *Prosiding Workshop Dan Seminar Nasional Farmasi* (Vol. 2, pp. 335-344).
- Hasibuan, E. S., Batubara, R. A., & Lubis, M. S. (2023). Pembuatan Teh Celup Daun Alpukat Di Sabungan Jae Padangsidimpuan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 5(3), 114-116.
- Mairizal, T., Alwi, R., Zulfahmi, Z., Ronaldi, R., Isma, C. N., Asra, C., ... & Anggriati, W. (2024). Pemberdayaan Masyarakat Gampong Lhok Mamplam dengan Implementasi Apotek Hidup untuk Kemandirian Obat Herbal. *Zona: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 241-250.
- Rahim, R., Syarif, S., & Andi, M. (2020). Efek Ekstrak Daun Alpukat terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Tikus Hiperkolesterolemia. *Jurnal Fitofarmaka Indonesia*, 7(1), 30-35.

- Rahmah, R., Rahayu, R., Ridwanto, R., & Daulay, A. S. (2023). Skrining fitokimia dan uji aktivitas antioksidan ekstrak etanol daun alpukat (*Persea americana* Mill.) dengan metode DPPH. *Journal of Pharmaceutical and Sciences*, 9-25.
- Santi, I., Amirah, S., & Andriani, I. (2022). Sosialisasi pembuatan teh herbal dalam kemasan teh celup pada kelompok pkk kalabbirang, kabupaten takalar. *Dharmakarya: Jurnal Aplikasi Ipteks untuk Masyarakat*, 11(1), 22-25.
- Wijaya, I. (2020). Potensi Daun Alpukat Sebagai Antibakteri. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(2), 695-701.