

MANFAAT DAUN SIRSAK (*Annona muricata*) BAGI KESEHATAN

Oleh: Sayfinnuha

Pembimbing : Endang Rohmatun, S. Pd.

MTs Negeri 1 Jepara

Abstrak

Daun sirsak (*Annona muricata*) ialah salah satu tanaman yang kaya akan kandungan antioksidan seperti senyawa saponin, bioflavonois, dan polifenol. Daun sirsak dapat menstabilkan jumlah kadar gula darah dan menjadikannya normal. Sifat antioksidan dapat melindungi tubuh dari bahaya radikal bebas yang mengintai tubuh. Daun sirsak dapat dimanfaatkan untuk mengobati penyakit dengan cara direbus sampai mendidih lalu di seduh. Rebusan daun sirsak dapat mengobati beberapa penyakit diantaranya yaitu asam urat, kanker, kolesterol, sariawan, jerawat dan darah tinggi.

kata kunci : manfaat, cara mengolah, kandungan

Pendahuluan

Daun sirsak ialah salah satu tanaman yang mengandung antioksidan yang dapat menghambat pembentukan asam urat dari purin, (PutuR.A.S & Agung Satria utama H, 2017). Pengobatan asam urat terdiri dari dua jenis pengobatan, salah satunya ialah menggunakan cara nonfarmakologi dengan menggunakan daun sirsak yang mana daun sirsak memiliki kandungan zat yang mampu menurunkan kadar asam urat dalam darah. Akan tetapi di sisi lain banyak masyarakat umum yang belum mengetahui manfaat daun sirsak sebagai penurun kadar asam urat dalam darah, Dan penelitian tentang manfaat rebusan daun sirsak di kalangan masyarakat dalam menurunkan kadar asam urat juga belum banyak dilakukan (Ilkafah, 2017).

P prevalensi asam urat di Amerika pada tahun 1986 yang dilaporkan adalah 13,6/1000 pria dan 6,4/1000 perempuan. Angka kejadian asam urat meningkat seiring dengan berkembangnya gaya hidup seseorang (VandriKallo, 2015) Dari Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2013, prevalensi penyakit sendi di Indonesia sebanyak 11,9 % dan berdasarkan diagnosis atau gejala sebanyak 24,7 %. Dinas Kesehatan Jawa Timur menyebutkan, pada tahun 2013 lansia penderita asam urat di Jawa Timur sebanyak 4.027 jiwa. (Reka Wardani 2015). Dari DataDinkes Ponorogo tahun 2016 penyakit pada system otot dan jaringan.

pengikat (penyakit tulang belakang, reumatik yang termasuk osteoarthritis, arthirits rheumathoid dan

asam urat) didapatkan data bahwa Kauman menduduki angka tertinggi 8.828 penderita osteoarthritis, arthirits rheumathoid dan asam urat, sedangkan Ilkafah 2017 pernah meneliti tentang evektifitas daun sirsak dalam penurunan kadar asam urat, dan dari hasil uji statistik yang dilakukan oleh peneliti, didapatkan hasil terdapat penurunan nyeri sendi yaitu 87% dan juga terjadi penurunan nilai dari asam urat di dalam darah yaitu sebesar 75 %. Asam Urat dipengaruhi adanya timbunan kristal yang dimana ini ialah hasil terakhir dari sebuah metabolisme purin. Dimana kerja ginjal sudah tidak mampu mengolah dan mengeluarkan asam urat lewat urin hal ini berakibat terbentuknya kristal yang nanti berada di dalam cairan sendi, maka hal ini akan memiliki dampak terjadinya penyakit asam urat (Nopik, 2013). Kebiasaan mengkonsumsi makanan yang memiliki kandungan tinggi zat purin dapat meningkatkan kadar asam urat di dalam darah (A.Fauzan, 2017). Penumpukan Kristal di dalam sendi-sendi adalah sebuah hasil akhir dari proses metabolisme purin, Membuat ginjal sudah tidak bisa memproses dari zat purin tersebut dan dikeluarkan melewati cairan seni manusia yang dimana akan terjadi pembentukan Kristal yang menetap dalam cairan sendi manusia, ini dapat terjadi Asam Urat jika penumpukan sudah melewati batas

(Karundeng F. Gerry & Mulyadi, 2015). Dari angka kejadian tingginya penyakit pada system otot dan jaringan pengikat (penyakit tulang belakang, reumatik yang termasuk osteoarthritis, arthirits rheumathoid dan asam urat) di Ponorogo (Dinkes 2016) peneliti ingin menggali persepsi keluarga apakah dimata masyarakat khasiat dan manfaat daun sirsak hanya bisa digunakan untuk menurunkan tekanan darah saja atau berkhasiat untuk yang lain, oleh sebab itu peneliti mengambil tempat di desa Ciluk atas pertimbangan pihak puskesmas kauman karena disana ada 38-40 penderita dalam 1 desa selain itu atas pertimbangan bahwa disana fasilitas kesehatan desa / polindes sudah aktif berjalan, jumlah penduduk 1003 dan jumlah penderita asam urat yang mengelompok dalam satu desa, oleh sebab itu peneliti mendapat masukan dari pihak puskesmas. Penanganan untuk mengurangi nyeri asam urat ini dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis. Penanganan farmakologis yaitu pemberian obat kelompok salisilat dan kelompok obat anti inflamasi nonsteroid, tetapi efek yang serius bisa muncul dari pemberian obat anti inflamasi nonsteroid, adalah terjadinya perdarahan pada saluran pencernaan. Sedangkan penanganan non farmakologis tidak memerlukan biaya yang mahal dan tidak memiliki efek yang merugikan bagi

tubuh,Salah satu contohnya adalah manfaat rebusan daun sirsak yang mampu digunakan sebagai terapi herbal penurun kadar asam urat di dalam darah,terapi nonfarmakologi ini dalam keperawatan disebut komplementer. (Ilkafah,2017)

Daun sirsak dalam keperawatan komplementer dikenal sebagai pengobatan alternatif yang mampu mengobati bermacam-macam penyakit antara lain ialah asam urat , nyeri saat haid, nyeri reumatik pada lansia,infeksi yang terjadi di kandung kemih, asma dan sebagai obat untuk masuk angina, dan masih banyak lagi manfaat yang terkandung dalam buah sirsak maupun daun sirsak, daun sirsak memiliki zat antara lain acetogenins, annocatin, annocatalin, annohexocin, annonacin, ananol, cacLOURINE, gentisic acid, gigantretinin, linoleic acid, serta muricapentocin. Upaya untuk untuk menurunkan penyakit asam urat dengan mengetahui persepsi masyarakat tentang rebusan daun sirsak dalam menurunkan kadar asam urat. Dikarenakan kurangnya pengetahuan masyarakat tentang ketidaktahuan masyarakat tentang konsumsi rebusan daun sirsak mampu mengurangi kadar asam urat darah, dengan adanya persepsi dari masyarakat diharapkan masyarakat memiliki persepsi baru mengenai air rebusan daun sirsak yang mampu digunakan sebagai obat non farmakologis yang mampu menurunkan

asam urat, meningkatkan kesehatan masyarakat dan wawasan masyarakat mengenai obat alternatif untuk menurunkan asam urat yang aman dikonsumsi jangka panjang,terapi dengan rebusan daun sirsak lebih aman, dan mampu mengurangi ketergantungan pada konsumsi obat kimia penurun nyeri (Rista Apriana,dkk. 2017).

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaiman cara mengolah daun sirsak untuk kesehatan, sehinga ditarik tujuan penelitiannya adalah untuk mengetahui cara mengolah daun sirsak untuk kesehatan.

Pembahasan

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dimana mengkaji dari banyak literatur yang terpercaya mengenai tema yang saya angkat sehingga diwujudkan dalam artikel riset saya ini.

Daun sirsak kaya akan kandungan antioksidan seperti senyawa saponin, bioflavonois, dan polifenol. Daun sirsak dapat menstabilkan jumlah kadar gula darah dan menjadikannya normal. Sifat antioksidan dapat melindungi tubuh dari bahaya radikal bebas yang mengintai tubuh. Anda bisa mengolahnya dengan merebus daun sirsak.

Caranya sebagai berikut:

Rebus 10 lembar daun sirsak yang baru saja dipetik dengan 3 gelas air mineral. Rebus hingga air hanya tersisa 1/2 nya saja. Bisa diminum dalam keadaan hangat atau dingin. Minum setiap pagi agar manfaat daun sirsak cepat dirasakan.

Manfaat dari air rebusan daun sirsak ada banyak diantaranya yaitu:

1. Mengobati Kanker

Daun sirsak dapat menghambat sel kanker. Kandungan acetogenin yang terdapat pada daun sirsak merupakan zat antikanker yang sangat kuat. Acetogenin merupakan kumpulan senyawa aktif yang memiliki aktivitas sitotoksik di dalam tubuh dengan cara menghambat pertumbuhan sel kanker. Kerja daun sirsak hampir sama dengan obat kemoterapi yakni mampu menghambat aktivitas pembelahan DNA pada sel kanker sehingga sulit untuk tumbuh dan berkembang.

Cara konsumsi daun sirsak dapat direbus secukupnya dengan air. Kemudian minum setiap hari agar dapat merasakan manfaatnya.

2. Mengobati Kolesterol

Kandungan antioksidan tinggi yang dimiliki daun sirsak mampu mencegah dan menurunkan kadar kolesterol. Dengan adanya antioksidan, maka kandungan kolesterol dapat lebih terkontrol.

Konsumsi daun sirsak dengan merebus daun sirsak dengan air, kemudian minum airnya setiap hari.

3. Mengobati Sariawan

Manfaat daun sirsak dapat mengobati sariawan. Konsumsilah rebusan daun sirsak yang akan dapat mengurangi sariawan. tumbuk daun sirsak kemudian rebus dan minum air rebusannya. Sariawan akan mengecil dan sembuh secara sempurna.

4. Mengobati Asam Urat

Salah satu obat herbal yang dapat digunakan untuk menyembuhkan asam urat adalah daun sirsak. Kandungan yang terdapat dalam daun sirsak dapat terbukti efektif untuk mengatasi penyakit asam urat.

Ambil 6 sampai 10 helai daun sirsak, kemudian potong menjadi beberapa bagian. Rebus daun sirsak dengan 2 sampai 3 gelas air. Tunggu hingga rebusan air tinggal setengahnya saja. Konsumsilah dalam keadaan hangat atau dingin. Untuk hasil yang maksimal konsumsilah setiap hari.

5. Mengobati Jerawat

Daun sirsak juga bermanfaat untuk kecantikan. Jerawat selalu menjadi hal yang menakutkan bagi wanita. Berbagai cara akan dilakukan wanita untuk menghilangkan jerawat yang membandel di wajah.

Daun sirsak dapat kita gunakan untuk masker wajah yang dipercaya dapat menghilangkan jerawat. Caranya, ambil 6 lembar daun sirsak, kemudian tumbuk

halus. Campurkan air mawar dan gunakan sebagai masker. Gunakan secara teratur sebelum tidur untuk mendapatkan hasil terbaik.

6. Mengobati Darah Tinggi

Tekanan darah tinggi merupakan kondisi cairan darah dalam tubuh yang menekan dinding arteri dengan kuat sehingga berdampak buruk pada kesehatan salah satunya penyakit jantung. Dengan khasiat daun sirsak mampu melancarkan peredaran darah. Zat antioksidan yang ada pada daun sirsak mampu melenturkan pembuluh darah sehingga dapat berjalan lancar.

Cara menggunakan daun sirsak untuk mengobati darah tinggi yaitu dengan merebus 8 helai daun sirsak kemudian dicampur 3 gelas air. Konsumsi di pagi hari dan malam hari, dan minum 3 kali dalam seminggu.

Itulah beberapa manfaat daun sirsak yang dapat mengobati berbagai penyakit.

Di samping dengan cara direbus daun sirsak juga dapat dikeringkan. Senyawa daun sirsak kering tetap sama khasiatnya dengan daun sirsak biasa karena yang berkurang hanya kadar airnya. Jangan lupa bersihkan daun sirsak terlebih dahulu dan dapat mengeringkannya di bawah sinar matahari tetapi tutupi dengan kain hitam agar tidak langsung terpapar dengan matahari.

Simpulan

Daun sirsak (*Annona muricata*) ialah salahsatu tanaman yang dari dulu dimanfaatkan untuk obat dengan cara direbus dan diminum, rebusan daun sirsak dapat dibuat obat untuk beberapa penyakit yaitu dapat mengobati asam urat, kanker, kolesterol, sariawan, jerawat dan darah tinggi.

Daftar Pustaka

HS Eka .2018 mengetahui manfaat daun sirsak sebagai penurun kadar asam urat dalam darah, dan penelitian... kollo,2015) Hasil Dari Riset kesehata n Dasar (RISKESDAS) Tahun 2013.
<https://rsud.bulukumbakab.go.id/6-manfaat-daun-sirsak-untuk-kesehatan-kamu-harus-coba/>