

JURNAL STIKES MUHAMMADIYAH CIAMIS : JURNAL KESEHATAN

Volume 9, Nomor 1, April 2022

ISSN:2089-3906

EISSN:2656-5838

BENEFITS OF MORINGA LEAVES DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Dita Srirahayu¹, Lu'lu Atul Fuadah², Sindi Lestari³, Yunia Purwati⁴, Nurhidayati Harun⁵, Nia Kuniasih⁶

^{1,2,3,4,5,6} STIKes Muhammadiyah Ciamis

Email: ¹ditasrirahayuu@gmail.com

ARTICLE INFO

ABSTRACT

Article history:

Keywords:

Moringa plant, Moringa in the pandemic era, herbal drinks, Moringa as an antioxidant, preventing covid-19

Moringa leaves are dubbed the amazing tree, because Moringa leaves have many benefits. As we know that at this time we are in the covid-19 pandemic, for that we must be able to maintain the health of our bodies, one of the ways is by consuming traditional herbal medicines, such as Moringa leaves which have benefits as an immunomodulator or enhancer of the body's immune system. Moringa plants have high nutrients, such as vitamin C, calcium content, vitamin A, potassium content, and protein. Many people are skilled and creative in processing Moringa leaves into tea leaf extract in a simple way. The results of this study are increasing knowledge about the various benefits of Moringa plants and how to process them into tea powder which can be an increase in the body's immune system during the covid-19 pandemic.

MANFAAT DAUN KELOR DIMASA PANDEMI COVID-19

Kata Kunci :

Daun kelor dijuluki sebagai *amazing tree*, karena daun kelor memiliki banyak manfaat. Seperti kita ketahui bahwa pada saat ini kita berada di masa pandemi covid - 19 untuk itu kita harus dapat menjaga kesehatan tubuh kita, salah satunya adalah dengan mengonsumsi obat herbal tradisional, seperti daun kelor yang memiliki manfaat sebagai imunomodulator atau

tanaman kelor, kelor era pandemi, minuman herbal, kelor sebagai antioksidan, mencegah covid-19

peningkat sistim imunitas tubuh. Tanaman kelor memiliki nutrisi tinggi, seperti vitamin C, kandungan kalsium, vitamin A, kandungan potasium, dan protein. Banyak masyarakat yang terampil dan kreatif mereka mengolah daun kelor menjadi ekstrak daun teh dengan cara yang sederhana. Hasil dari penelitian ini yaitu bertambahnya pengetahuan tentang berbagai macam manfaat tanaman kelor dan cara pengolahannya menjadi serbuk teh yang dapat menjadi peningkat sistim imunitas tubuh di masa pandemi covid-19.

PENDAHULUAN

Pada awal tahun 2020 seluruh dunia menghadapi krisis kesehatan yaitu digemparkan dengan pandemic virus corona yang asal mula berasal dari Wuhan, Cina.

Covid-19 yang sebelumnya dikenal dengan nama Novel Coronavirus, namun pada bulan Februari WHO me-nyatakan secara resmi bahwa Novel Corona Virus disebut dengan nama Covid-19 pada bulan Februari 2020 (Huang, Wang, Li, Ren, Zhao, & Hu, 2020; Wu, Chen, & Chan, 2020; & Putri, 2020). Kurang lebih 200 negara di dunia terpapar virus corona, dan Indonesia termasuk salah satu negara yang terpapar (Supriatna, 2020).

Penyebaran Covid-19 ini sangat amat cepat dan angka kematian karena kasus ini terus meningkat di berbagai negara termasuk Indonesia. Di Indonesia sendiri Kasus terinfeksi virus korona bertambah secara cepat, terdapat 31.186 kasus positif dan 1.851 kasus meninggal hingga Juni 2020 (PHEOC Kemenkes RI, 2020). Provinsi dengan kasus covid-19 tertinggi di Indonesia adalah DKI Jakarta yaitu sebesar 7.623 kasus dan 523 (6,9%) kasus kematian (PHEOC Kemenkes RI, 2020; lihat Putri, 2020).

Untuk menghadapi penyebaran covid-19 yang terus menerus meningkat, maka tindakan

peceghaan terus dilakukan. Salah satu himbauan pemerintah untuk melindungi diri dari terjangkitnya virus covid-19 adalah menjaga imunitas tubuh. Tubuh yang memiliki imunitas tinggi, akan mengurangi risiko terjangkitnya berbagai virus. Salah satu cara pencegahan yang mudah dan dapat dilakukan yaitu mengkonsumsi minuman herbal yang terbuat dari bahan alam bentuk juice, jamu, seduhan teh maupun dalam bentuk lainnya. Saat ini masyarakat dan pemerintah banyak memperbincangkan daun kelor sebagai salah satu bahan minuman herbal yang dapat membantu menjaga imunitas tubuh pada masa pandemic covid-19 ini. Daun kelor (*Moringa oleifera*) merupakan tanaman kandungan nutrisinya sangat banyak dan semua bagian tanaman kelor sangat berguna bagi tubuh (Jusnita & Syurya, 2019).

Di Indonesia sendiri pohon kelor banyak ditanam oleh masyarakat sebagai pagar hidup, ditanam di sepanjang ladang atau tepi sawah, yang berfungsi sebagai tanaman penghijau. Selain itu juga tanaman kelor dikenal juga sebagai tanaman obat berkhasiat dengan memanfaatkan seluruh bagian dari tanaman kelor mulai dari daun, kulit batang, biji, hingga akarnya. Tanaman ini telah diketahui memiliki khasiatnya untuk kesehatan, sebagai antijamur, antioksidan, antibakteri, antiradang, dan sebagai diuretik. Daun kelor ini memiliki

beberapa julukan seperti; pohon ajaib , pohon seribu manfaat dan Amazing Tree. Julukan ini diberikan karena pohon kelor mulai dari daun, buah, biji, bunga, kulit, batang, hingga akar memiliki manfaat yang luar biasa.

Menurut penelitian, tanaman kelor ini ternyata memiliki banyak nutrisi penting seperti vitamin, mineral, asam amino, beta karoten, antioksidan, nutriend, anti inflamasi, dan asam lemak omega 3 dan 6. Ekstrak air daun kelor memiliki senyawa aktif alkaloid, saponin, tannin, fenol, flavonoid, triterpenoid, steroid, dan glikosida (Pradana, 2019).

Antioksidan ini dapat menghilangkan pengaruh bahaya dari radikal bebas atau Reactive Oxygen Species (ROS) yang terbentuk sebagai hasil dari metabolisme oksidatif yaitu hasil dari reaksi-reaksi kimia dan proses metabolik yang terjadi dalam tubuh. Dilansir dari WHO, mengonsumsi daun kelor ini dapat membantu perkembangan tubuh dan menjadi bahan obat tradisional untuk mengobati berbagai penyakit. Pada masa pandemi seperti sekarang, untuk meningkatkan imunitas tubuh salah satu caranya yaitu dengan mengonsumsi sayuran dan obat herbal yang memiliki banyak zat antioksidan.

Salah satu cara untuk mengolah tanaman kelor menjadi obat herbal peningkat imunitas yaitu dengan menjadikan tanaman ini sebagai minuman teh.

Teh adalah salah satu dari banyaknya jenis minuman yang banyak digemari oleh masyarakat Indonesia, masyarakat menjadikan minuman teh sebagai minuman penyegar sekaligus memiliki khasiat bagi tubuh. Manfaat yang akan dihasilkan dari meminum teh adalah memberi rasa segar, dapat memulihkan kesehatan badan dan terbukti tidak menimbulkan dampak negatif apabila dikonsumsi dalam dosis wajar.

Manfaat dari daun kelor ini juga telah tercantum dalam Alquran surat Al Fath ayat 29.

فَأَزْرَهُ شَطَءُهُ أَخْرَجَ كَزْرَعِ الْإِنْجِيلِ فِي وَمَثَلُهُمُ التَّوْرَةَ فِي بِهِمْ لِيَغِيظَ الزُّرَّاعَ يُعْجِبُ سَوْقِهِ عَلَى فَاسْتَوَى فَاسْتَعْلَظَ مَغْفِرَةً مِنْهُمْ الصَّالِحَاتِ وَعَمِلُوا آمَنُوا الَّذِينَ اللَّهُ وَعَدَ الْكُفَّارَ (٢٩) عَظِيمًا وَأَجْرًا

Yang Artinya: Demikianlah sifat-sifat mereka dalam Taurat dan sifat-sifat mereka dalam Injil, yaitu seperti tanaman yang mengeluarkan tunasnya maka tunas itu menjadikan tanaman itu kuat lalu menjadi besarlah dia dan tegak lurus di atas pokoknya; tanaman itu menyenangkan hati penanam-penanamnya karena Allah hendak menenggelamkan hati orang-orang kafir (dengan kekuatan orang-orang mukmin).

Alasan kami memilih penelitian terhadap daun kelor yaitu karena daun kelor banyak diperbincangkan dikalangan masyarakat dan juga memiliki banyak manfaat untuk kesehatan dan juga dapat meningkatkan imunitas tubuh.

METODE

Pencarian literature dilakukan pada bulan oktober 2021, situs yang digunakan adalah google scholar, dan pubmed. Kata kunci yang digunakan untuk menemukan sumber jurnal ialah “ Moringa Oleifera Leaves “, “ Daun Kelor”. Kriteria inklusi literature adalah jurnal ilmiah dan ulasan artikel, tahun publikasinya dari 5 tahun terakhir, yakni 2017-2021. Literatur yang digunakan sebagai sumber berjumlah 5 publikasi jurnal.

Hasil dan Pembahasan

Kelor termasuk tanaman yang banyak dijumpai di Indonesia terutama di daerah tropis dan juga biasanya tanaman ini sengaja ditanam sebagai tanaman pagar di pekarangan rumah khususnya di wilayah non-urban. Biasanya warga Sulawesi menyebutnya dengan kero, wori, kelo atau

keloro; maronggi di Madura; murong di Aceh; masyarakat sunda menyebutnya kelor; kelo di Ternate; munggai di Sumatra Barat dan kawona di Sumbawa (Krisnadi, 2010).

Menurut jurnal yang disusun oleh M Fajri yang berjudul "The potential of Moringa oleifera as immune booster against COVID 19" menyatakan bahwa daun kelor ini telah digunakan sebagai obat herbal tradisional dari sejak dulu, daun kelor juga sudah ditemukan sebagai bahan makanan untuk mencegah malnutrisi. Dalam jurnalnya jua menyatakan bahwa daun kelor dapat bertindak sebagai antidiuretik, antipiretik, antiinflamasi, antikanker dan antibakteri.

Dalam jurnal Maryam Nadya Britany dan Lilik Sumarni yang berjudul "Pembuatan Teh Herbal Dari Daun Kelor Untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Selama Pandemi Covid-19 Di Kecamatan Limo" menyatakan bahwa daun kelor kering per 100 g mengandung air 7,5%, kalori 205 g, karbohidrat 38,2 g, protein 27,1 g, serat 19,2 g, lemak 2,3 g, kalsium 2003 mg, magnesium 368 mg, fosfor 204 mg, tembaga 0,6 mg, besi 28,2 mg, sulfur 870 mg, potasium 1324 mg (Haryadi dan Kholis, 2011). Kandungan dalam daun kelor kering seberat 100gr ini mengandung protein dua kali lebih tinggi dari yoghurt, vitamin A tujuh kali lebih tinggi dari wortel, kalium tiga kali lebih tinggi dari pisang, kalsium empat kali lebih tinggi dari susu, dan vitamin C tujuh kali lebih tinggi dari jeruk. Dalam pembuatan teh daun kelor sangat bermanfaat untuk kesehatan karena mengandung kandungan flavonoid sebagai antioksidan dan antiinflamasi. Kelor digunakan dalam pengobatan penyakit seperti rematik, kelumpuhan dan epilepsi. Selain itu ekstrak daun, biji, dan akar dari pohon kelor telah dipelajari secara ekstensif dan analgesik.

Kandungan nutrisi yang sangat bermanfaat bagi tubuh banyak terkandung dalam

tanaman kelor. Secara klinis, kelor belum pernah teruji dapat menangkal COVID-19. Namun, kelor dapat meningkatkan imun tubuh dan dengan imun tubuh yang baik maka virus atau penyakit tidak akan mudah menyerang tubuh secara cepat. Kandungan daun kelor ini sudah lama diketahui akan kebaikannya karena daun kelor merupakan salah satu diantara superfood. Superfood sendiri merupakan pangan fungsional yang bergizi tinggi dan kaya akan fitokimia yang bermanfaat bagi tubuh dan imunitas, terlebih pada saat masa pandemi.

Meski secara klinis belum pernah teruji, namun masyarakat meyakini bahwa khasiat dari ekstrak daun kelor ini sudah teruji sejak lama oleh masyarakat untuk meningkatkan imunitas. Karena kandungan antioksidan yang dimiliki oleh kelor mampu meningkatkan imunitas tubuh dan menangkal penyakit virus sekalipun. Peran daun kelor selama masa pandemi ini sangat dicari dan dibutuhkan oleh orang-orang karena saat ini daun kelor tidak mudah didapat.

Dalam jurnal-jurnal yang sudah kami pelajari menyebutkan bahwa daun kelor ini sangat berperan penting untuk meningkatkan imunitas tubuh di masa pandemi covid -19 ini, dalam keseluruhan jurnal ini menyebutkan bahwa daun kelor banyak mengandung Vitamin A, Vitamin B, dan antioksidan yang sangat tinggi sehingga sangat baik untuk meningkatkan imunitas tubuh pada saat pandemi covid -19.

Dalam jurnal milik Maryam Nadya Britany dan Lilik Sumarni dan jurnal milik Marten Umbu Nganji, menyatakan bahwa daun kelor banyak di olah menjadi teh herbal tradisional, untuk cara pengolahannya menjadi teh sendiri dalam kedua sumber jurnal itu tidak terdapat perbedaan sama sekali, adapun cara pembuatannya yaitu dengan menyiapkan daun kelor yang akan di pakai, lalu cuci sampai bersih, setelah itu

pisahkan daun yang masih berwarna hijau dan daun yang sudah berwarna kuning, setelah proses pemisahaan daun lalu daun dijemur sampai kering, tapi perlu diingat dalam kedua jurnal itu mengataakan bahwa proses penjemuran tidak boleh langsung terkena sinar matahaari untuk menghindari hilangnya nutrisi dari daun kelor tersebut, setelah daun kelor kering lalu kemudian daun kelor tersebut diblender atau dihaluskan sampai halus, dan ekstrak the daun kelor sudah siap disajikan. Dalam kedua jurnal itu menyatakan bahwa kelemahan dari the daun kelor ini terdapat pada rasanya yang sedikit langu, tetapi kelemahan the daun kelor ini dapat diatasi dengan penambahan madu sebagai pemanis sekaligus menyamarkan rasa

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil pengkajian beberapa jurnal tentang manfaaat tanama kelor ini dapat disimpulkan bahwa, tanaman kelor dipercaya dapat meningkatkan imunitas tubuh, walaupun belum ada penelitian yang dilakukan lebih lanjut, namun dilihat dari beberapa kandungan yang terdapat pada tanaman kelor ini seperti Vitamin A, Vitamin B, dan Antioksidan yang memiliki manfaat untuk meningkatkan sistem imunitas tubuh tanaman kelor memang pantas dijuluki sebagai *amazing tree*. Selain itu masyarakat juga kreatif untuk menjadikan tanaman kelor ini sebagai ekstrak daun teh dengan cara yang terbilang sangat sederhana.

Saran

Diharapkan akan ada penelitian lebih lanjut mengenai manfaat daun kelor sebagai imunomodulator ini.

DAFTAR PUSTAKA

Huang, C., Wang, Y., Li, X., Ren, L., Zhao J., & Hu, y. (2020). Clinical features of patients infected with 2019 novel

coronavirus in Wuhan, China., Lancet, Doi: 10.1016/S0140-6736(20)30183-5.

Haryadi, N. K., (2011), Kelor Herbal Multikhasiat, Penerbit Delta Media: Solo.

Jusnita, N., & Syurya, W. (2019). Karakterisasi Nanoemulsi Ekstrak Daun Kelor (*Moringa oleifera* Lamk.). Jurnal Sains Farmasi & Klinis, Vol. 6 No. 1 (April 2019) | pp. 16–24.

Kholis, N., dan Hadi, F. 2010. Pengujian Bioassay Biskuit Balita Yang Disuplementasi Konsentrat Protein Daun Kelor (*Moringa oleifera*) Pada Model Tikus Malnutrisi. Jurnal Teknologi Pertanian Vol. 11 No 3.

Krisnandi, A.D. 2010. Kelor Super Nutrisi. Blora : Pusat Informasi dan Pengembangan Tanaman Kelor Indonesia.

Pradana, D. L. C., et al. 2019. Pelatihan Pembuatan Teh Daun Kelor Sebagai Antioksidan dan Pencegah Diabetes Bagi Masyarakat Kampung Utan Depok. Jurnal Keberlanjutan Program Pemberdayaan Masyarakat Era Revolusi Industri 4.0. Fakultas Kedokteran. Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. Jakarta.

Putri, R Ni. (2020). Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. Jurnal Ilmiah Universitas

Batanghari Jambi, 20(2), Juli 2020, 705-709

Suprianta, E. (2020). Wabah Corona Virus Disease Covid 19 Dalam Pandangan Islam. Salam: Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i. Volume 7 Nomor 6

Dita Srirahayu: Manfaat Daun Kelor Dimasa Pandemi Covid-19

(2020). ISSN: 2356-1459. E-ISSN:
2654-9050- 557