

SOSIALISASI MANFAAT BAWANG PUTIH (*ALLIUM SATIVUM L.*) TERHADAP KOLESTEROL DI DESA SABAJAYA

Intan Nur Laili Izzah , Arif Rahman Hakim.M.Psi., Dedy Frianto
Farmasi , Fakultas Farmasi, Universitas Buana
Perjuangan Karawang
fm19.IntanIzzah@mhs.ubp Karawang.ac.id
arif.hakim@ubpkarawang.ac.id
dedy.frianto@ubpkarawang.ac.id

Abstrak

Bawang putih (*Allium Sativum L.*) adalah merupakan salah satu tanaman yang sering kali di temukan oleh masyarakat tetapi banyak juga masyarakatnya yang tidak mengetahui bagaimana banyak manfaat terhadap tanaman bawang putih ini, dan bawang putih ini adalah mengandung Allicin yang memiliki sifat antibakteri, bisa juga melindungi dari serangan bakteri, bagaimana cara mengonsumsinya, bawang putih juga bermanfaat sebagai menurunkan kadar kolesterol. Oleh karena itu bawang putih memiliki zat ajoene yang terkandung di dalamnya, yaitu suatu senyawa yang bersifat antikolesterol dan juga bisa membantu mencegah penggumpalan darah. Tujuan dari kegiatan ini adalah mengetahui bagaimana manfaat tanaman bawang putih. Metode ini dengan melakukan sosialisasi kepada masyarakat di desa sabajaya. Hasil dan pembahasan ternyata banyaknya masyarakat di desa sabajaya tidak mengetahui bagaimana manfaat bawang putih yang sering mereka konsumsi menjadi bahan masak. kesimpulan desa sabajaya ternyata banyak juga masyarakatnya mengalami penyakit kolesterol dan juga banyak masyarakatnya tidak mengetahui manfaat pada bawang putih.

Kata kunci : manfaat bawang putih, Kolesterol

Pendahuluan

Kolesterol adalah zat alamiah dengan sifat fisik berupa lemak tetapi memiliki rumus steroida. Kolesterol adalah merupakan bahan pembangun esensial bagi tubuh untuk sintesis zat-zat penting seperti membran sel dan bahan isolasi sekitar saraf, begitu pula soal hormon kelamin, dan anak ginjal vitamin D, serta asam empedu. Namun apabila dikonsumsi dalam berjumlah berlebihan bisa menyebabkan peningkatan kolesterol dalam darah yang bisa disebut dengan kolesterolemia, bahkan dalam jangka waktu yang sangat panjang akan bisa menyebabkan kematian. Kadar kolesterol darah cenderung meningkat pada orang-orang yang memiliki badan berlebihan atau sering dibilang gemuk, kurangnya berolahraga, dan yang mempunyai kebiasaan merokok (Iman, 2004).

Kolesterol sendiri secara normal diproduksi sendiri oleh tubuh dalam jumlah yang tepat. Tetapi dia bisa meningkat jumlahnya karena asupan makanan yang asalan dari lemak hewani seperti daging ayam, usus ayam, telur ayam, burung dara, telur puyuh, daging bebek, telur bebek, daging kaming, daging sapi, lemak sapi, sosis sapi, babat, ampela, paru, hati, bakso sapi, susu sapi, ikan air tawar, kepiting, dan sefood lainnya (Welborn, 2007; Wang, 2005).

Kelebihan berat badan akan mengakibatkan perubahan pada kadar lipid darah dan menyebabkan eterosklerosis. Hubungan status gizi dengan kadar kolesterol darah adalah melalui resistensi insulin. Resistensi insulin akan menyebabkan hipersekresi dari sel β pankreas sehingga menimbulkan hiperinsulinemia dan berpengaruh pada gen yang bis menyebabkan gangguan pada metabolisme lemak yaitu peningkatan pada kadar LDL dan penurunan kadal HDL (Kamsiah, 2015).

Bawang putih (*Allium sativum*) memiliki agen aktif allicin yang merupakan alkaloid yang banyak terkandung dalam bawang putih dapat digunakan untuk menurunkan kadar kolesterol, selain itu didalam bawang putih (*Allium Sativum L.*) juga terdapat: Vitamin C, Niasin, germanium dan senyawa yang berikatan dengan sulfur.

Di desa sabajaya mayoritas masyarakat tidak bisa menjaga pola hidupnya dengan itu sering kali mereka terkena penyakit yang salah satunya kolesterol karna masyarakat nya suka mengonsumsi yang bisa mengakibatkan kolesterol contohnya adalah makan lemak sapi, daging ayam dan dll.

Metode

Metode penulisan ini adalah menggunakan metode sosialisasi, sosialisasi ini diselenggarakan pada tanggal 23 juli 2022 di tempat aula desa sabajaya. Sosialisasi ini di sasarkan pada masyarakat yang tidak banyak mengetahui dan baik yang mengetahui, bagaimana manfaatnya Bawang Putih (*Allium Sativum*) terhadap kolestrol ini, dan bayak masyarakat bisa menemukan Bawang Putih ini di mana- mana, seperti pasar, warung, dan di jualan sayuran. Dan saya menjelaskan bagaimana penggunaan nya.

Hasil dan Pembahasan

Sekarang masyarakat desa sabajaya mengetahui bagaimana manfaat bawang putih terhadap kolesterol yang mereka alami dan bagaimana bahanya kolesterol terhadap tubuh mereka jika mereka membiarkan terus mengonsumsi yang berlemak – lemak. Jika mereka mengonsumsi lemak terus – menerus akan adanya meningkat kadar kolesterol dan akan berdampak kematian pada mereka sendiri.

Desa sabajaya adalah merupakan salah satu desa yang di tetapkan pada kecamatan tirtajaya, dengan banyak nya penduduk sebagai petani dan pedagang pinggiran atau keliling, dan banyaknya pengangguran .

Masyarakat sabajaya ternyata 30% banyaknya mereka kuliah kesehatan, tetapi mereka tidak ada sama sekalali meraka mengadakan mengadakan namanya sosialisasi ke masyarakat tentang bagaimana pentingnya jaga pola hidup, dan bagaimana cara menjaga pola hidup kita secara sehat karna 50% sabajaya masyarakatnya memiliki penyakit – penyakit teertentu, karena mereka kuurangnya mementingkan pola hidup

Setelah kami wawancara ternyata banyak juga masyarakat desa sabajaya yang tidak mengetahui bagaimana manfaat nya bawang putih ini terhadap kolestrol, padahal bahan ini sering mereka temukan atau juga sering mereka konsumsi, cuman mereka kurang edukasi atau informasi jadi kurangnya mengetahui bagaimana banyaknya manfaat bawang putih ini terhadap tubuhnya.

Cara mengonsumsinya dengan cara menggeprek dua siung bawang putih setelah itu telan, atau juga bisa di jus dengan menambahkan madu ke dalam jus itu. Memang bau nya tidak enak tapimanfat nya sangat baik terhadap kolesterol ini.

Kesimpulan dan Rekomendasi

Dari desa sabajaya banyak orang mengalami penyakit kolesterol dan juga banyak masyarakatnya tidak mengetahui manfaat pada bawang putih. Banyak mahasiswa kesehatan tapi tidak banyak dari mereka berbagi ilmu kepada masyarakatnya.

Saran dari saya banyak mahasiswa atau bukan yang mengetahui tentang ini, tetapi kurangnya mereka bersosialisasi terhadap masyarakat yang kurangnya informasi atau bisa juga tidak bisa mencari informasi terhadap handphoen, jadi

kalo bisa mengadakan setiap bulan cek kesehatan gratis dan bersosialisasi langsung terhadap masyarakatnya.

Daftar Pustaka

- Iman, S. (2004). Serangan Jantung dan Stroke Hubungannya dengan Lemak & kolesterol. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Kamsiah, Y.O. (2015). Hubungan Konsumsi Lemak, Serta Dan Status Gizi Dengan Kadar Kolesterol Total Penderita penyakit Jantung. Jurnal media Kesehatan (JMK).8(1) : 12-18.
- Rahmawati, R. (2012). Keampuhan Bawang Putih Tunggal (Bawang Lanang). Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Wang, Y. (2005). Compation of abdominal adiposity and overall obesity in predicting risk of type 2 diabetes among men. Am J Clin Nutr., 81(3): 555-563.
- Welborn, T.A. (2007). Preferre Clinical Measure of central obesitay for predicting mortaly. European Journal of clinical Nutrition, 61: 1373 – 1379.
- Wijayanti, R., &Rosyid, A. (2015). Efek Ekstrak Kulit Umbu Bawang putih (Allium Sativum L.) Terhadap Penurunan Kadar Glukosa Darah Pada Tikus Putih Jantan Galur Wistar yang Diinduksi Aloksan. e-Publikasi Fakultas Farmasi, 12(1), 47-52.