

Sosialisasi Manfaat Pare (Momordica Charantia) Dalam Meningkatkan Kesehatan Keluarga

Nursaid ^{1*}, Mu'ah ², Nurul Qomariah ¹, Ibrahim Kamil ¹

¹Universitas Muhammadiyah Jember

nursaid@unmuhjember.ac.id

²Institut Teknologi dan Bisnis Ahmad Dahlan Lamongan

mama.stiead@gmail.com

Abstrak

Pengabdian kepada masyarakat merupakan salah satu dari Catur Dharma PT Muhammadiyah yang wajib dilaksanakan oleh civitas akademika khususnya dosen yang ada di PT. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk menerapkan ilmu yang diperoleh di PT kepada masyarakat agar dapat bermanfaat bagi semuanya. Pare atau terkenal dengan istilah latinnya yaitu momordica charantia merupakan salah satu jenis sayur yang rasanya pahit. Tetapi dibalik rasa pahitnya ternyata pare ini menyimpan manfaat yang banyak bagi kesehatan tubuh manusia. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sosialisasi manfaat pare bagi kesehatan tubuh manusia dengan memanfaatkan sayur yang ada disekitar lingkungan masyarakat dan mudah sekali diperolehnya. Sosialisasi manfaat sayur pare ini dilakukan pada ibu rumah yang ada di Dusun Krasak Desa Pancakarya Ajung Jember agar

DOI: <https://doi.org/10.47134/comdev.v5i2.261>

*Correspondensi: Nursaid

Email: nursaid@unmuhjember.ac.id

Received: 30-05-2024

Accepted: 05-07-2024

Published: 09-07-2024



Journal of Community Development is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Copyright: © 2024 by the authors

memiliki pengetahuan tentang pentingnya mengkonsumsi sayur pare untuk kesehatan badan. Metode pelaksanaan dari kegiatan ini adalah dengan metode ceramah yang langsung disampaikan oleh nara sumber dari UMKM Syajarotun Nuqud Bondowoso, UMKM yang menghasilkan produk dari sayur pare. Hasil dari pengabdian kepada masyarakat dengan tema sosialisasi manfaat sayur pare bagi kesehatan ini adalah 1) pengetahuan ibu rumah tangga tentang manfaat sayur pare meningkat, 2) kesehatan ibu-iburumah tangga dan juga keluarga meningkat setelah tahu manfaat sayur pare bagi kesehatan..

Kata Kunci: sosialisasi; sayur pare; kesehatan keluarga; ibu rumah tangga.

Abstract

Community service is one of PT Muhammadiyah's Catur Dharma which must be carried out by the academic community, especially lecturers at PT. This community service aims to apply the knowledge gained at PT to the community so that it can benefit everyone. Bitter melon or known by its Latin term, *Momordica charantia*, is a type of vegetable that tastes bitter. But behind its bitter taste, it turns out that bitter melon has many benefits for the health of the human body. The implementation of this community service is to socialize the benefits of bitter melon for the health of the human body by utilizing vegetables that are found around the community and are very easy to obtain. The socialization of the benefits of bitter melon vegetables was carried out among housewives in Krasak Hamlet, Pancakarya Village, Ajung Jember so that they have knowledge about the importance of consuming bitter melon vegetables for body health. The implementation method for this activity is a lecture method delivered directly by a resource person from MSME Syajarotun Nuqud Bondowoso, an MSME that produces products from bitter melon vegetables. The results of community service with the theme of socializing the benefits of bitter melon for health are 1) the knowledge of housewives about the benefits of bitter melon has increased, 2) the health of housewives and families has improved after knowing the health benefits of bitter melon.

Keywords : socialization; bitter melon soup; family health; Housewife.

I. PENDAHULUAN

Semua orang pasti mengenal yang namanya sayur pare. Sayur pare ini terkenal dengan rasa yang pahit, sehingga banyak masyarakat yang enggan untuk memasak dan memanfaatkan sayur ini. Bentuk sayur pare ini juga agak memberikan rasa yang menakutkan karena bergelombang dan bergerigi. Tetapi bukan karena bentuknya yang tidak disukai oleh masyarakat tetapi justru rasa pahitnya itu. Jika masyarakat mengetahui manfaat sayur pare yang banyak ini maka rasa pahit yang dirasakan akan lenyap ditelan manfaat pare yang banyak. Banyak sekali manfaat daripada sayur pare ini. Adapun manfaat daripada sayur pare ini antara lain : bias untuk menurunkan gula darah yang diderita oleh para penderita diabetes, juga dapat sebagai anti mikroba, dapat memberikan kesembuhan terhadap luka dan jamur, dapat menyembuhkan merek yang mengidap kanker, dan juga dapat menyembuhkan bisul.

Banyak kandungan yang terdapat dalam sebuah sayur pare. Adapun kandungan yang terdapat dalam sebuah sayur pare antara lain : terdapat energi sebesar 29 kalori, terdapat kandungan protein sebanyak 1,1 gram, kandungan lemak sebanyak 0,3 gram, kandungan karbohidrat sebanyak 6,6 gram, kandungan serat sebanyak 1,5 gram, kandungan kalsium sebanyak 45 miligram, kandungan fosfor sebanyak 64 miligram, kandungan zat besi sebanyak 1,4 miligram dan kandungan vitamin A sebanyak 180 IU, kandungan vitamin B1 sebanyak 0,08 miligram, kandungan vitamin C sebanyak 52 miligram, dan kandungan air sebanyak 91,2 gram (Shadrina & Frianto, 2023). Sayur pare ini seringkali dimasak untuk dikonsumsi agar rasa pahitnya bias hilang. Sayur pare ini juga menjadi tanaman herbal yang banyak mengandung manfaat. Banyak masyarakat yang menyebut sayur pare ini dengan sebutan “paria (Basana et al., 2021).

Sebutan daripada sayur pare adalah terkenal dengan istilah latinnya yaitu *Momordica charantia*. Istilah lain lagi dari sayur pare yaitu bitter melon. Sayur pare ini ternyata tanaman yang berasal dari daerah yang jauh sekali dari tanah air Indonesia yaitu berasal dari benua Asia, benua Afrika, dan Karibia. Sayur pare ini juga masuk dalam tanaman dalam kelompok Cucurbitacea. Kelompok tanaman ini masuk dalam kelompok labu-labuan dan timun. Sayur pare ini dapat dikatakan sebagai tanaman yang tumbuhnya merambat. Sayur pare ini juga memiliki buah panjang dengan permukaan berbintil. Biasanya masyarakat memanfaatkan sayur ini untuk lalapan dan juga terkadang ditumis bersama dengan tempe dan tahu. Sayur pare ini terkenal dengan rasa pahitnya. Dikarenakan manfaatnya yang banyak sekali maka sayur pare ini mendapat julukan sebagai buah ajaib. Sayur pare ini berbentuk panjang, lonjong, dan berduri. Warna buahnya bisa bervariasi, mulai dari hijau muda hingga oranye tergantung pada tingkat kematangannya (<https://bnp.jambiprov.go.id/12-manfaat-pare-untuk-kesehatan/>, 2024).

Tidak hanya banyak manfaatnya ternyata sayur pare juga memiliki efek samping. Belum banyak diketahui ternyata biji dari sayur pare ini memiliki manfaat yang banyak juga. Sayur memiliki biji mengandung triterpenoid. Kandungan dalam biji sayur pare ini memiliki aktivitas anti-spermatozoa. Jika salah dalam konsumsi biji pare, maka dampaknya adalah akan terdapat masalah reproduksi pada pria, yaitu infertilitas. Konsumsi pare sebaiknya dilakukan dengan hati-hati bagi ibu yang sedang hamil. Zat kimia dalam pare dapat memicu kontraksi rahim dan meningkatkan risiko keguguran bagi ibu hamil menurut beberapa penelitian. Dengan demikian perlu berkonsultasi juga kepada dokter terkait dengan manfaat dan efek samping daripada sayur pare ini.

Terdapat beberapa pengabdian yang sudah dilakukan oleh para pelaksana yang juga membahas masalah sayur pare. Pengabdian yang dilakukan oleh (Basana et al., 2021) menghasilkan bahwa pare sangat

bermanfaat bagi kesehatan, tetapi konsumsi buah satu ini perlu dibatasi pada ibu hamil. Konsumsi pare saat menyusui juga kurang disarankan.

Pelaksanaan pengabdian oleh (Nasution et al., 2021) menyatakan bahwa dengan menggunakan pelarut tepung santan kelapa sebesar 80% dan menggunakan pelarut air sebesar 60%) dapat menghasilkan hasil persenan pare gurih renyah.

Pengabdian yang dilaksanakan oleh (Yulninsi et al., 2022) menyatakan bahwa besarnya nilai tambah pengolahan pare menjadi keripik pare yang pada UD Ratu Wiguna di Desa Padangsambian Kecamatan Denpasar Barat Kota Denpasar sebesar Rp. 31.750 per kilogram dengan total produksi sebanyak 10 kilogram keripik pare dalam satu kali proses produksi serta pendapatan yang diterima dari hasil pengolahan pare menjadi keripik pare dalam satu kali proses produksi pada UD Ratu Wiguna di Desa Padangsambian Kecamatan Denpasar Barat Kota Denpasar sebesar Rp. 259.810 atau sebesar Rp 5.196.200 per bulan.

Pengabdian yang dilakukan oleh (Rintyarna & Qodariyah, 2020) menyatakan bahwa harapannya pelatihan pembuatan keripik pare ini dapat meningkatkan penghasilan ibu ibu anggota Posdaya Nafiah. Dengan dikelola bersama sama berbagi tugas diharapkan produksi dan pemasaran berjalan lancar. Selain di beri pelatihan memgolah keripik pare juga diajarkan cara mengemas produk menjadi keripik pare yang menarik. Dengan dibuatnya pelatihan pembuatan keripik pare ini diharapkan menjadi solusi bagi petani pare juga solusi bagi anggota Posdaya Nafi'ah untuk mensejahterakan anggotanya.

Pengabdian yang dilaksanakan oleh (Chamdra & Bano, 2023) menyatakan bahwa hasil pengolahan pare dan kelor ini diharapkan dapat dimanfaatkan oleh Kelompok Tani Uimatkuli dan Moenfeu sebagai alternatif untuk meningkatkan gizi keluarga dan menambah nilai jual yang akan berdampak pada peningkatan pendapatan keluarga.

Pelaksanaan pengabdian oleh (Rahmawati et al., 2023) menyatakan bahwa hasil dari pengabdian adalah masyarakat yang awalnya tidak mempunyai cita-cita, akhirnya wawasannya terbuka bahwa mereka berada di lokasi yang sangat potensial, yakni KEK Mandalika, sehingga dapat memaksimalkan potensi yang ada untuk meningkatkan nilai tambah penghasilan. Masyarakat wajib paham terhadap informasi, perkembangan dan juga potensi wilayahnya akan menjadi tahapan awal dalam mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat yang akan banyak mereka terima.

Dikarenakan banyak manfaat daripada sayur pare bagi kesehatan dan juga cara mendapatkan yang mudah sekali maka pentingnya pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan judul” Sosialisasi Manfaat Pare (*Momordica Charantia*) Bagi Kesehatan Keluarga”.

Tujuan Kegiatan

Tujuan kegiatan ini adalah agar ibu-ibu rumah tangga mengetahui manfaat buah pare dalam mencegah penyakit dan meningkatkan kesehatan pada badan manusia.

Manfaat Kegiatan

Dengan adanya sosialisasi pentingnya sayur pare bagi kesehatan badan manusia, maka khalayak sasaran akan paham akan manfaat sayur pare. Hal ini dikarenakan banyaknya kandungan vitamin yang terdapat pada sayur pare dan juga manfaatnya. Dalam sayur pare memiliki kandungan beragam nutrisi penting, yaitu vitamin yang terdiri dari : vitamin A, C, E, B1, B2, B3, dan B12; dan juga memiliki kandungan mineral, seperti zat besi, kalsium, kalium, zinc, magnesium, dan fosfor; dan juga mengandung karbohidrat dan serat yang penting bagi tubuh serta mengandung antioksidan (fenol, flavonoid, lutein, dan zeaxanthin).

Luaran Pengabdian Kepada Masyarakat

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan memiliki luaran. Adapun luaran yang diharapkan adalah : 1) adanya peningkatan pengetahuan masyarakat; 2) adanya peningkatan kesehatan masyarakat dengan adanya informasi manfaat sayur pare;) artikel pengabdian kepada masyarakat yang dipublikasikan pada jurnal atau prosiding nasional.

II. METODE

Sosialisasi manfaat sayur pare ini dilakukan di Dusun Krasak Desa Pancakarya Kecamatan Ajung Kabupaten Jember. Sosialisasi manfaat sayur pare ini dilaksanakan di Musholla Al-Kautsar milik warga. Kegiatan sosialisasi ini direncanakan dilaksanakan dalam waktu 1 (satu) hari, dan dilaksanakan pada hari Ahad agar tidak mengganggu jadwal kegiatan yang lainnya. Peserta dari kegiatan pengabdian ini direncanakan sejumlah 10 orang ibu-ibu rumah tangga yang tidak memiliki pekerjaan tetap. Kegiatan ini direncanakan akan dilaksanakan dengan 2 (dua) tahapan kegiatan. Adapun tahap yang pertama yaitu tahap persiapan dan tahap yang kedua yaitu tahap pelaksanaan.

Tahap Pertama Yaitu Tahap Persiapan

Langkah pertama yaitu menghubungi pihak Kepala Dusun Krasak agar memberikan kesediaan dusunnya diadakan sosialisasi manfaat sayur pare bagi kesehatan keluarga dan masyarakat. Langkah kedua menentukan tempat pengabdian yaitu kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Musholla Al-Kautsar milik warga yang bertempat tinggal di Dusun Krasak Desa Pancakarya Kecamatan Ajung Jember. Langkah ketiga yaitu menghubungi Ketua RT untuk mendata ibu rumah tangga yang bersedia untuk mengikuti kegiatan sosialisasi manfaat pare. Langkah keempat yaitu menyebar undangan kepada para ibu rumah tangga yang sudah berkenan untuk menjadi peserta sosialisasi. Langkah kelima yaitu menghubungi pihak pemateri sosialisasi manfaat sayur pare bagi kesehatan keluarga dan masyarakat. Pemateri untuk sosialisasi manfaat sayur pare ini berasal dari pemilik UD. Syarojatun Nuqud Bondowoso yang memiliki usaha yang berasal dari sayur pare (Ibu Herlin Puji Astutik S.Pd).

Tahap Kedua Yaitu Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dengan judul” Sosialisasi Manfaaat Sayur Pare Bagi Kesehatan Keluarga” dilaksanakan pada hari Ahad, 18 Februari 2024 tepatnya di Musholla Al-Kautsar RT 003 RW 003 Dusun Krasak Desa Pancakarya Kecamatan Ajung Kabupaten Jember. Pelaksanaan pengabdian ini dimulai pukul 08.00 WIB sampai dengan selesai. Kegiatan pengabdian ini dihadiri oleh 10 peserta ibu rumah tangga yang berusia antara 25 s/d 30 tahun. Kegiatan pengabdian ini diawali dengan pembukaan, sambutan ketua pelaksana dan kemudian pemaparan oleh pemateri.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Sosialisasi Manfaaat Sayur Pare Bagi Kesehatan Keluarga”, dilaksanakan pada hari Ahad. Alasan pemilihan hari Ahad adalah agar acara kegiatan ini berjalan lancar tanpa kendala oleh kegiatan yang lainnya. Sasaran daripada acara ini adalah ibu rumah tangga yang berkenan untuk mengikuti sosialisasi manfaat sayur pare bagi kesehatan. Adapun pemateri yang datang adalah pemateri yang setiap harinya berkulat dengan usaha yang berasal dari sayur pare. Pemateri berasal dari Kecamatan Pujer Kabupaten Bondowoso yang juga merupakan pemilik UMKM Syajarotun Nuqud yang menghasilkan produk dari sayur pare. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini didampingi oleh Tim Pendamping yang berasal dari Tim Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas

Muhammadiyah Jember. Didalam pelaksanaan pengabdian ini juga dibantu oleh mahasiswa untuk memperlancar kegiatan. Kegiatan sosialisasi manfaat pare ini dibuka oleh ketua Pkm dari Universitas Muhammadiyah Jember. Acara berikutnya langsung diisi oleh pemteri tunggal yaitu Ibu Herlin dri Bondowoso. Setelah itu dilanjutkan dengan acara Tanya jawab anatar peserta dan pemateri.

Peserta sosialisasi manfaat pare mendapatkan materi terkait dengan manfaat pare bagi kesehatan keluarga dan masyarakat. Banyak sekali manfaat daripada sayur pare ini bagi kesehatan badan. Beberapa manfaat pare yang dapat disampaikan dalam acara sosialisasi manfaat pare bagi kesehatan, antara lain:

1. Mengatur gula darah dalam tubuh.
2. Mendukung kesuburan dari seorang perempuan.
3. Menurunkan risiko kanker yang diderita masyarakat.
4. Mencegah sembelit yang dialami penderita
5. Pengobatan asam urat bagi yang menderita.
6. Menyehatkan sistem pencernaan dalam tubuh manusia.
7. Meningkatkan sistem imun dalam tubuh.
8. Meredakan asam lambung yang sudah terlanjur akut.
9. Menurunkan berat badan bagi yang menderita obesitas.
10. Menurunkan kadar kolesterol dalam tubuh.
11. Menjaga kesehatan jantung agar normal kembali.
12. Anti penuaan agar kulit tampak segar terus.

IV. KESIMPULAN

Tujuan daripada kegiatan ini adalah agar masyarakat mengetahui betapa manfaat sayur pare itu banyak sekali. Oleh karena itu pihak Ciivitas akademika Universitas Muhamamdiyah Jember berkeinginan untuk memberikan tambahan pengetahuan terhadap masyarakat agar mengetahui manfaat sayur are bagi kesehatan. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Sosialisasi Manfaaat Sayur Pare Bagi Kesehatan Keluarga”, dilaksanakan pada hari Ahad, dengan tujuan agar tidak mengganggu kegiatan yang lainnya. Kegiatan Pk ini dilaksanakan di Dusun Krasak Desa Pancakarya Kecamatan Ajung Kabupaten Jember.

Yang menjadai peserta dalam kegiatan pengabdian ini yaitu para ibu RT yang berjumlah 10 orang. Sedangkan pemateri dalam kegiatan ini adalah berasal dari UMKM Syajarotun Nuqud Kabupaten Bondowoso yang kebetulan memiliki usaha berbasis sayur pare. Pihak Universitas Jember sebagai pendamping dengan melibatkan dosen dan mahasiswa.

Hasil pengabdian kepada masyarakat ini antara lain: 1) pengetahuan ibu-ibu muda tentang manfaat sayur pare bertambah; 2) ibu-ibu dapat memanfaatkan sayur pare untuk kesehatan keluarga. Para ibu rumah tangga di Desa Pancakarya Kecamatan Ajung Kabupaten Jember ini merasa senang sekali dengan adanya kegiatan sosialisasi manfaat sayur pare ini, hal ini terlihat dari antusiasme para ibu rumah tangga dalam mengikuti sosialisasi mulai awal pelaksanaan sampai dengan akhir. Para ibu rumah tangga ini sangat senang setelah mengetahui betapa banyak manfaat sayur pare bagi kesehatan keluarga karena banyaknya kandungan yang terdapat pada sayur pare ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Basana, L. ely D. U., Khairati, S., Simbolon, A. M. A., Sari, P., & Situmeang, A. P. (2021). Pemberian Jus Pare Untuk Mencegah Terjadinyamalaria Pada Ibu Hamil Tahun 2021. *Tridarma: Pengabdian Kepada Masyarakat (PkM)*, 4(2), 198–205. <https://iocscience.org/ejournal/index.php/abdimas/article/view/2433>
- Chamdra, S., & Bano, M. (2023). Pengolahan keripik pare dan stik kelor pada kelompok tani uimatkuli dan moenfeu di kelurahan batakte kecamatan kupang barat kabupaten kupang. *Community Development Journal*, 4(3), 5841–5846.
- <https://bnp.jambiprov.go.id/12-manfaat-pare-untuk-kesehatan/>. (2024). No Title.
- Nasution, A. S., Zurairah, M., Syari, A. A., Rezeki, R., & Zaharuddin. (2021). MENINGKATKAN MINAT AKAN KONSUMSI BUAH PARE YANG RASA PAHIT MENJADI MAKANAN CEMILAN YANG GURIH. *Al Ulum Saintek*, IX(2), 36–40. <https://univamedan.ac.id/ejurnal/index.php/alulum/article/view/172/172>
- Rahmawati, Y., Selvia, S. I., Dwiyaniti, N. S., & Shakila, N. A. (2023). Pendampingan Pengolahan Pare Bagi Kelompok Wanita Tani (KWT) Ngolang yang Terdampak Pembangunan KEK Mandalika. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 6(6), 444–448.
- Rintyarna, B. S., & Qodariyah, N. (2020). Inovasi Produk Pare Menjadi Aneka Olahan Pare. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ipteks*, 6(1), 67–72. <https://doi.org/https://doi.org/10.32528/jpmi.v6i1.3734>
- Shadrina, A. N., & Frianto, D. (2023). Pare Yang Dimanfaatkan Sebagai Cemilan Enak Dan Berkahsiat Di Desa Cikampek Utara. *Abdima Jurnal Pengabdian Mahasiswa*, 2(2), 5097–5103. <https://univamedan.ac.id/ejurnal/index.php/alulum/article/view/172/172>
- Yulninsi, I., Tariningsih, D., Yudiarini, N., & Yuniti, D. (2022). Analisis Nilai Tambah dan Pendapatan Pengolahan Pare Menjadi Keripik Pare. *AGRIMETA: Jurnal Pertanian Berbasis Keseimbangan Ekosistem*, 12(23), 29–33.