

PEMANFAATAN TANAMAN AKAR PUTRI MALU (*Mimosa Pudica*) SEBAGAI ALTERNATIF OBAT PENURUNAN KADAR GULA DARAH DI DESA HILISATARO

Oleh :

Adam Smith Bago¹⁾, Murnihati Sarumaha²⁾

^{1,2} Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nias Raya

¹email: asmithbago@gmail.com

²email: murnisarumaha2016@gmail.com

Informasi Artikel

Riwayat Artikel :

Submit, 23 Juli 2025

Revisi, 23 Agustus 2025

Diterima, 14 September 2025

Publish, 15 September 2025

Kata Kunci :

Obat Herbal,
Mimosa Pudica,
Gula Darah.

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini adalah mengetahui bagaimana pemanfaatan akar tanaman putri malu, cara meracik akar tanaman putri malu, serta bagaimana tanggapan masyarakat, mengenai pemanfaatan obat herbal dari akar putri malu (*Mimosa pudica* L), di Desa Hilisataro, metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah jenis penelitian kualitatif deskriptif. Jenis penelitian ini meliputi metode atau pendekatan dengan studi kasus (*case study*). penelitian kualitatif adalah pengumpulan data pada suatu latar alamiah dengan maksud menafsirkan fenomena yang terjadi dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci. Hasil penelitian ini masyarakat memanfaatkan akar tanaman putri malu sudah cukup lama, berdasarkan pengalaman masyarakat yang diperoleh dari orang terdahulu yang sudah dilestarikan secara turun temurun. Cara meracik akar tanaman putri malu (*Mimosa pudica*) menjadi obat herbal bervariasi, yaitu terdiri dari direbus, dikeringkan dan ditumbuk. Akar tanaman putri malu (*Mimosa pudica*) dapat diracik menjadi berbagai ramuan tradisional untuk mengatasi berbagai keluhan kesehatan seperti penurunan kadar gula darah, sakit pinggang, rematik, hingga insomnia. Masyarakat Desa Hilisataro sangat melestarikan tanaman putri malu karena masyarakat percaya khasiat yang sangat luar biasa yang dapat membantu kesehatan dan masih digunakan sampai sekarang. Berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan terkait pemanfaatan akar tanaman putri malu sebagai obat alternatif penurunan kadar gula darah di Desa Hilisataro Kecamatan Hilisataro Kabupaten Nias Selatan, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa pemanfaatn akar tanaman putri malu sebagai obat herbal menjadi bagian dari kearifan lokal yang masih dilestarikan oleh sebagian kecil warga Desa. Semoga penelitian ini dapat mengedukasi masyarakat dan dapat dikembangkan lagi dalam cara mengolah dan melestarikan tanaman-tanaman lokal yang memiliki manfaat yang luar biasa.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



Corresponding Author:

Nama: Adam Smith Bago

Afiliasi: Universitas Nias Raya

Email: asmithbago@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Tumbuhan obat adalah semua jenis tumbuhan yang dapat digunakan sebagai ramuan obat baik secara tunggal maupun campuran yang dianggap dan dipercaya dapat menyembuhkan suatu penyakit atau

dapat memberikan pengaruh terhadap kesehatan. Alam telah menjadi sumber dari agen obat selama ribuan tahun. Berbagai tumbuhan obat telah digunakan selama bertahun-tahun dalam kehidupan sehari-hari untuk mengobati penyakit di seluruh

dunia. Obat herbal merupakan tumbuhan yang mengandung zat alami yang dapat meningkatkan kesehatan dan mengurangi penyakit (Lengkong et al., 2021).

Penggunaan tanaman obat telah menjadi bagian penting dari sistem pengobatan tradisional di berbagai komunitas di seluruh dunia. Dengan semakin meningkatnya kesadaran masyarakat terhadap efek samping obat kimia dan berkembangnya tren kembali ke pengobatan alami (*back to nature*), industri farmasi dan herbal Indonesia memiliki peluang besar untuk mengeksplorasi tanaman lokal sebagai bahan baku obat. Pemanfaatan akar putri malu sebagai alternatif penurun kadar gula darah tidak hanya membuka peluang inovasi produk herbal, tetapi juga mendorong kemandirian bahan baku obat tradisional nasional serta mendukung pengembangan ekonomi berbasis biodiversitas lokal.

Banyak tumbuhan di sekitar kita belum dimanfaatkan dengan baik bahkan ada tumbuhan yang dianggap tidak bermanfaat. Hal ini dapat terjadi karena keterbatasan informasi kepada masyarakat, untuk itu perlu dilakukan pengembangan penelitian ilmiah terhadap tumbuhan obat tradisional, sehingga dapat dimanfaatkan semaksimal mungkin bagi kesehatan masyarakat. Salah satu tumbuhan yang dapat dimanfaatkan sebagai obat tradisional adalah putri malu (*Mimosa pudica* L.). Secara tradisional putri malu digunakan dalam pengobatan sakit kepala, migrain, insomnia, diare, disentri, demam, dan kadar gula.

Tanaman putri malu (*Mimosa pudica* L.) adalah salah satu tanaman yang secara tradisional telah banyak digunakan dalam mengobati berbagai penyakit seperti wasir, tekan darah tinggi, herpes, diare, peradangan saluran napas (bronchitis), antidiabetes, dan sebagai antioksidan. Ekstrak tanaman putri malu memiliki potensi sebagai antidiabetes. Dalam mekanisme penyembuhan penyakit diabetes, flavonoid diduga berperan secara signifikan sebagai senyawa antihiperlipidemia. Tanaman **Putri Malu** (*Mimosa pudica*), yang dikenal luas di Indonesia sebagai tanaman liar, memiliki berbagai kandungan senyawa aktif seperti alkaloid, flavonoid, tanin, dan saponin yang diketahui memiliki potensi aktivitas antidiabetik. Beberapa penelitian awal telah menunjukkan bahwa bagian akar tanaman ini memiliki kemampuan menurunkan kadar gula darah pada hewan percobaan, namun masih diperlukan kajian lebih lanjut untuk membuktikan efektivitas dan keamanan penggunaannya secara ilmiah.

Gula darah atau kadar glukosa dalam darah merupakan indikator penting dalam menjaga keseimbangan metabolisme tubuh. Glukosa merupakan sumber energi utama bagi sel-sel tubuh, dan kadar yang terlalu tinggi atau terlalu rendah dapat menimbulkan dampak serius terhadap kesehatan. Diabetes mellitus adalah salah satu

penyakit yang paling banyak dikaitkan dengan gangguan regulasi gula darah. Di Indonesia sendiri, prevalensi diabetes menunjukkan tren peningkatan. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi diabetes melitus berdasarkan diagnosis dokter dan gejala mencapai 10,9% dari populasi usia di atas 15 tahun. Kondisi ini menimbulkan beban besar terhadap sistem kesehatan nasional dan mendorong perlunya peningkatan kesadaran, pencegahan, serta pengelolaan gula darah yang efektif.

Diabetes melitus merupakan salah satu masalah kesehatan utama di dunia yang ditandai dengan peningkatan kadar gula darah kronis akibat gangguan produksi atau kerja insulin. Berdasarkan data International Diabetes Federation (IDF), pada tahun 2021 tercatat lebih dari 537 juta orang dewasa hidup dengan diabetes, dan jumlah ini diperkirakan akan terus meningkat. Di Indonesia sendiri, prevalensi penderita diabetes menunjukkan tren yang meningkat setiap tahunnya, menjadikan penyakit ini sebagai salah satu penyebab kematian tertinggi. Selama ini, penanganan diabetes umumnya dilakukan dengan terapi medis menggunakan obat penurun kadar gula darah seperti metformin atau insulin. Namun, penggunaan obat-obatan kimia dalam jangka panjang sering kali menimbulkan efek samping seperti gangguan pencernaan, kerusakan hati, dan resistensi terhadap obat. Oleh karena itu, dibutuhkan alternatif pengobatan yang lebih alami, aman, dan terjangkau untuk masyarakat.

Berdasarkan Hasil Observasi yang telah dilakukan oleh peneliti di Hilisataro bahwa desa ini merupakan sebuah wilayah yang terletak di dalam kawasan alam yang kaya akan sumber daya alam, termasuk keanekaragaman tumbuhan herbal. Kehidupan masyarakat di desa ini sebagian besar bergantung pada aktivitas pertanian dan pemeliharaan ternak. Salah satu tantangan utama yang dihadapi oleh penduduk desa ini adalah akses terbatas terhadap layanan kesehatan yang memadai. Faktor ekonomi dan geografis menjadi penghalang utama dalam upaya mengakses perawatan medis yang berkualitas. Tanaman putri malu ini sangat melimpah di desa hilisataro di mana disekitar lingkungan desa ada banyak tumbuh tanaman ini.

Berdasarkan Hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti dengan beberapa Informan di Desa Hilisataro menunjukkan bahwa terbatasnya pengetahuan masyarakat tentang pemanfaatan dan penbelahan tanaman putri malu ini sebagai obat herbal masih sedikit dan tanaman ini dianggap sebagai tumbuhan yang bisa tumbuh dimana saja. Meskipun tanaman putri malu telah dikenal oleh Masyarakat, tetapi masih sedikit yang mengetahui khasiat yang terkandung di dalamnya. Dengan demikian maka peneliti berkeinginan untuk menjadikan tanaman ini sebagai obat herbal karena sangat ekonomis dan memiliki dampak positif bagi tubuh dan masyarakat tertarik untuk melakukan

budidaya pada tanaman bunga putri malu (*Mimosa pudica* L.) karena dianggap sangat berperan dalam kehidupan masyarakat di zaman yang sekarang ini. Rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana pemanfaatan obat herbal dari akar putri malu (*Mimosa pudica* L.) di Desa Hilisataro, Bagaimana cara meracik obat herbal dari akar tanaman putri malu (*Mimosa pudica* L.) dan Bagaimana tanggapan masyarakat tentang pemanfaatan akar tanaman putri malu (*Mimosa pudica* L.) sebagai tanaman obat herbal.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian yang akan dilaksanakan peneliti merupakan penelitian yang bersifat kualitatif. Anggito dan Setiawan (2018) menyatakan bahwa “penelitian kualitatif adalah pengumpulan data pada suatu latar alamiah dengan maksud menafsirkan fenomena yang terjadi dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci”. Jenis penelitian yang digunakan merupakan jenis penelitian kualitatif deskriptif. Jenis penelitian ini meliputi metode atau pendekatan dengan studi kasus (*case study*). Agar penelitian ini terarah dengan baik dan jelas, maka peneliti menggunakan metode penelitian pada penelitian ini. Artinya bahwa peneliti pada penelitian ini akan terpusat pada satu objek tertentu yang dianggap sebagai kasus untuk dikaji secara mendalam sehingga mampu mengungkapkan realitas dibalik fenomena.

Pada penelitian ini, peneliti akan mengkaji fenomena dari pemanfaatan tanaman putri malu (*Mimosa pudica*), sebagai obat herbal. Fenomena inilah yang terus dikaji secara khusus oleh peneliti. Hal ini menunjukkan metode yang digunakan pada penelitian ini merupakan metode studi kasus. Metode studi kasus (*case study*) ini merupakan salah satu dari metode kualitatif dimana kedalaman analisisnya pada sebuah kasus lebih spesifik baik kajian maupun fenomena tertentu. Fitrah dan Lutfiyah (2017:37) menyatakan bahwa pengumpulan data pada metode studi kasus berupa wawancara, observasi lapangan dan dokumentasi. Penelitian dengan metode studi kasus ini mengarahkan peneliti dengan tujuan memahami objek yang akan diteliti.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti di Desa Hilisataro, peneliti menemukan beberapa data dengan teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi. Data-data tersebut terdiri dari, yaitu:

1. Pemanfaatan Obat Herbal dari Akar Putri Malu (*Mimosa Pudica* L) Sebagai Obat Herbal

Umumnya mayoritas masyarakat di Desa Hilisataro mengenal dan mengetahui tanaman putri malu (*Mimosa Pudica*) juga sebagai kecil saja masyarakat yang tidak mengenal tumbuhan ini. Tanaman ini tumbuh liar di lingkungan sekitar Desa, perkebunan, area jalan, dan lingkungan rumah masyarakat Desa. Tanaman putri malu (*Mimosa*

pudica), yang lebih dikenal sebagai bunga putri malu, merupakan tanaman yang mudah dikenali dari sifat daunnya yang menutup ketika disentuh. Meskipun sering dianggap sebagai gulma, bagian akar tanaman ini ternyata memiliki khasiat pengobatan yang telah dimanfaatkan sebagian kecil masyarakat di berbagai daerah, termasuk Desa Hilisataro.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan dengan informan warga Desa Hilisataro, pemanfaatan akar putri malu sebagai obat herbal menjadi bagian dari kearifan lokal yang masih dilestarikan oleh sebagian kecil warga Desa. Masyarakat Desa Hilisataro memanfaatkan akar tanaman ini untuk mengobati berbagai gangguan kesehatan seperti nyeri sendi, demam, hingga masalah pencernaan. Pengetahuan ini diperoleh melalui tradisi lisan dan praktik langsung yang diwariskan dari generasi ke generasi, meskipun belum sepenuhnya masyarakat Desa Hilisataro memanfaatkan akar putri malu (*Mimosa pudica*) sebagai obat herbal.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah peneliti lakukan, Tradisi pengobatan herbal di Desa Hilisataro, ini bukan hanya menjadi bentuk pemanfaatan sumber daya alam yang berkelanjutan, tetapi juga mencerminkan upaya masyarakat dalam menjaga kesehatan secara mandiri dengan biaya yang lebih terjangkau. Selain itu, praktik ini menunjukkan keterikatan masyarakat dengan alam sekitar dan pemahaman mendalam tentang potensi tanaman-tanaman lokal yang memiliki manfaat yang sangat luar biasa. Pada zaman sekarang, pemanfaatan ini bisa menjadi potensi besar untuk dikembangkan sebagai bagian dari pengobatan. Dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya obat-obatan alami dan efek samping yang minimal dibandingkan obat kimia, pengalaman masyarakat Desa Hilisataro bisa menjadi contoh bagaimana pengobatan tradisional tetap relevan di era sekarang. Pemanfaatan ini tidak hanya penting dari sisi kesehatan masyarakat, tetapi juga dari sisi pelestarian pengetahuan lokal dan potensi ekonomi berbasis tanaman obat.

Berdasarkan informasi yang peneliti peroleh dari informan bahwa tanaman Putri malu juga sudah lama dimanfaatkan oleh masyarakat secara turun temurun. Masyarakat Mengenal tanaman ini dengan nama “Bulu Made-made”. Obat herbal dari tanaman putri malu sangat dipercaya masyarakat terutama pada bagian akarnya yang memiliki khasiat dan kandungan dalam menurunkan kadar gula dalam darah. Tanaman putri malu ini mudah ditemukan dan sangat melimpah biasanya terdapat di pekarangan rumah, tepi jalan, dan area perkebunan. Membuat obat herbal dari akar tanaman putri malu tidak membutuhkan biaya yang mahal dan peralatan yang sulit

2. Cara Meracik Obat Herbal Dari Akar Tanaman Putri Malu (*Mimosa pudica* L).

a. Cara Pemanenan Akar Putri Malu (*Mimosa pudica*)

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan dengan 5 orang informan warga Desa Hilisataro, didapatkan bahwa peracikan tanaman Putri Malu dapat dijadikan sebagai obat herbal dengan proses peracikannya melalui beberapa langkah dan tahapan sebelum dijadikan sebagai obat herbal atau sebelum dikonsumsi.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah peneliti lakukan di Desa Hilisataro, bahwa salah satu peracikan tanaman Putri Malu (*Mimosa pudica* L) sebagai obat herbal adalah dengan cara memanen akar putri malu sebanyak satu genggam. Akar tanaman Putri malu yang akan dipanen biasanya **berusia sekitar 3–6 bulan**, dimana pada umur tersebut akar sudah cukup besar dan menyimpan senyawa aktif seperti alkaloid, flavonoid, dan tanin. Selanjutnya pilih tanaman liar atau budidaya yang tumbuh di lingkungan alami bebas pestisida dan polusi sebaiknya dilakukan pada pagi hari, saat tanah masih lembap dan tanaman putri malu belum kehilangan banyak cairan dan hindari memanen saat musim hujan deras karena dapat mengurangi kualitas senyawa dalam akar (larut oleh air). Kemudian Tanah di sekitar pangkal batang digemburkan dengan alat sederhana seperti parang atau kayu kemudian akar tanaman putri malu dicabut secara hati-hati agar akar tidak putus dan tidak rusak.

b. Cara Memisahkan dan Membersihkan Akar Putri Malu (*Mimosa pudica*) pada Batang dan Daun

Cara kedua dalam meracik akar tanaman putri malu ini sebagai obat herbal adalah dengan cara memisahkan bagian akar dari batang dan daun tanaman putri malu yang sudah dicabut. Bersihkan tanaman secara kasar dari tanah yang menempel, terutama di bagian akar, dengan cara menggoyangkan kemudian pisahkan akar dari batang dan daun menggunakan pisau kecil atau gunting untuk memotong bagian tangkai daun yang melekat ke batang, jangan sampai memotong terlalu dekat ke akar agar akar tetap utuh. Kemudian rendam akar dalam ember berisi air bersih selama 5-10 menit agar tanah terlepas lebih mudah lalu gosok akar perlahan menggunakan sikat berbulu halus atau tangan agar kotoran, lumpur, dan serpihan tanah hilang tanpa merusak akar selanjutnya bilas akar di bawah air mengalir sampai airnya benar-benar bersih dan tidak ada sisa tanah yang menempel kemudian akar di tiriskan dan di lap akar dengan kain bersih atau biarkan di tempat teduh supaya air permukaan mengering sebelum tahap pengolahan selanjutnya.

c. Cara Memotong dan Mengeringkan Akar Putri Malu (*Mimosa pudica*)

Cara ketiga dalam meracik akar tanaman putri malu ini sebagai obat herbal adalah dengan cara memotong dan mengeringkan akar putri malu. Akar yang sudah bersih dari tanah dan kotoran (sudah dicuci dan dikeringkan permukaannya) kemudian

dipotong menggunakan pisau tajam atau gunting bersih agar potongan rapi dan tidak merusak serat akar dengan ukuran panjang sekitar 5–10 cm agar mudah dikeringkan dan disimpan. Jika ada bagian akar yang busuk, berlubang, atau berjamur, potong dan buang bagian tersebut agar tidak merusak keseluruhan bahan. Selanjutnya letakkan potongan akar di tempat yang terbuka, teduh, dan berventilasi baik agar tidak terkena sinar matahari langsung yang bisa merusak kandungan zat aktif atau bisa dijemur di bawah atap atau di tempat dengan udara yang cukup mengalir selama beberapa hari. Tanda Akar Sudah Kering, akar terasa keras dan rapuh saat ditekan dan tidak ada bau apek atau lembap yang menunjukkan adanya jamur.

d. Cara Merebus Akar Putri Malu (*Mimosa pudica*)

Langkah Selanjutnya adalah merebus akar tanaman putri malu. Siapkan Akar tanaman putri malu yang sudah kering ($\pm 10\text{--}15$ gram atau segenggam kecil) kemudian siapkan air bersih ($\pm 400\text{--}600$ ml atau 2–3 gelas) lalu panci bersih (gunakan stainless steel hindari aluminium). Gunakan akar yang sudah kering dan bersih Jika akar terlalu panjang, potong kecil-kecil (2–5 cm) agar zat aktif lebih mudah larut saat direbus Lalu Masukkan potongan akar ke dalam panci dan Tuangkan 2–3 gelas air (sekitar 400–600 ml), tergantung tingkat kekentalan yang diinginkan kemudian rebus dengan api sedang sampai mendidih. Setelah mendidih, **kecilkan api dan lanjutkan perebusan selama 15–30 menit** hingga air berkurang menjadi sekitar 1 gelas (± 200 ml). Angkat air rebusan dan buang ampasnya (sisa akar).

e. Cara Menyaring Akar Putri Malu (*Mimosa pudica*)

Langkah selanjutnya yaitu menyaring akar tanaman putri malu. Setelah akar tanaman putri malu selesai direbus, kemudian matikan api dan diamkan sebentar agar uap panas berkurang. Selanjutnya saring air rebusan menggunakan kain kasa atau saringan teh ke dalam wadah bersih dan pisahkan ampas akar tanaman putri malu dari air rebusannya. ir hasil saringan bisa langsung dikonsumsi sebanyak 1-2 kali sehari bisa pada pagi dan sore hari terutama pada penderita gula dalam darah yang tinggi.

3. Tanggapan Masyarakat tentang pemanfaatan Akar Putri Malu (*Mimosa pudica*)

Akar tanaman Putri Malu (*Mimosa pudica*) sangat dimanfaatkan oleh Masyarakat karena khasiatnya sebagai obat herbal, membawa dampak baik bagi kesehatan Masyarakat khususnya di Desa Hilisataro. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti kepada beberapa informan dari Desa Hilisataro, Masyarakat memberikan beberapa tanggapan dalam pemanfaatan akar tanaman putri malu sebagai obat herbal.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti menurut masyarakat Desa Hilisataro saat mengonsumsi obat herbal dari akar tanaman

putri malu mereka merasakan beberapa efek samping jika dikonsumsi secara berlebihan dikarenakan akar putri malu (*Mimosa pudica*) memiliki kandungan senyawa aktif efek samping ini dapat berupa gangguan pada sistem pencernaan seperti mual, muntah, dan diare, terutama jika dikonsumsi dalam dosis berlebihan. Selain itu, karena memiliki sifat sedatif alami, menurut masyarakat desa hilisataro konsumsi akar putri malu dapat menyebabkan kantuk berlebihan dan penurunan kewaspadaan, sehingga tidak disarankan untuk digunakan bersamaan dengan obat penenang atau alkohol.

Berdasarkan hasil wawancara yang diperoleh peneliti dari informan menyatakan bahwa akar tanaman putri malu (*Mimosa pudica*) telah digunakan secara turun temurun dan sangat dipercaya dalam pengobatan tradisional oleh masyarakat Desa Hilisataro. Masyarakat beranggapan bahwa akar tanaman putri malu merupakan salah satu tanaman herbal yang memiliki potensi besar dalam menurunkan kadar gula darah. selain itu, menurut salah satu informan menyatakan bahwa konsumsi akar putri malu secara rutin dalam takaran yang sesuai diyakini dapat membantu memperbaiki fungsi pankreas yang berperan dalam produksi insulin. Kandungan antioksidannya juga dapat mengurangi stres oksidatif yang sering dialami penderita diabetes, sehingga berkontribusi pada perlindungan sel-sel tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas. Masyarakat juga menghimbau meskipun akar putri malu memiliki khasiat yang melimpah tidak kalah penting untuk diingat bahwa penggunaan akar putri malu sebagai pengobatan herbal tetap perlu diawasi oleh tenaga medis, terutama jika digunakan bersamaan dengan obat antidiabetes untuk menghindari risiko gula darah terlalu rendah.

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan salah satu informan bahwa menyatakan bahwa mengonsumsi akar putri malu dapat menjadi salah satu alternatif alami yang penting dalam membantu mengelola kadar gula darah dan juga karena ketersediaan tanaman ini yang sangat mudah ditemukan, mereka sudah membuktikan khasiat yang ada pada kandungan akar putri malu yang mereka gunakan sejak dulu. Informan juga menyampaikan bahwa akar tanaman putri malu dapat menyembuhkan sakit pinggang dengan cara akar putri malu (*Mimosa pudica*) direbus. Ambil sekitar 30–50 gram akar putri malu kering (atau sekitar satu genggam akar segar), lalu cuci bersih untuk menghilangkan kotoran dan tanah. Rebus akar tersebut dengan 3 gelas air hingga tersisa sekitar 1 gelas. Setelah air rebusan berubah warna dan beraroma khas, saring dan dinginkan sebelum diminum. Ramuan ini dapat diminum 1–2 kali sehari selama beberapa hari hingga gejala sakit pinggang mereda. Selain direbus, akar putri malu juga bisa dikombinasikan dengan tanaman herbal lain seperti jahe atau daun serai untuk meningkatkan efek dan mempercepat pemulihan. Infroman juga menyatakan,

penting untuk memperhatikan dosis dan tidak mengonsumsinya secara berlebihan. Jika sakit pinggang disebabkan oleh masalah serius seperti saraf terjepit atau batu ginjal, penggunaan akar putri malu sebaiknya hanya sebagai terapi pendukung dan bukan pengobatan utama.

Berdasarkan hasil wawancara dari salah satu informan menyatakan bahwa mereka lebih memilih menggunakan obat herbal dari akar tanaman putri malu daripada obat kimia karena obat herbal lebih alami dan memiliki efek samping yang minim. Masyarakat juga menyampaikan mereka setuju jika adanya pembudidayaan dan pelesatarian dari tanaman putri malu dan juga pengobatan dari akar tanamann putri malu mestinya di ajarkan kepada generasi muda supaya tidak ditelan zaman. Masyarakat juga memberikan saran dalm hal ini mereka berharap adanya penelitian dan pengembangan ilmu mengenai pemanfaatan akar tanaman putri malu sebagai obat herbal dalam menurunkan kadar gula darah. Masyarakat juga mendukung akar tanaman putri malu menjadi obat alternatif karena sudah terbukti secara

Pembahasan

Berdasarkan paparan data pada temuan penelitian yang telah diperoleh peneliti di Desa Hilisataro kecamatan Hilisataro maka berikut pembahasannya.

Akar tanaman putri malu (*Mimosa pudica*) merupakan tumbuhan liar yang dapat dimanfaatkan sebagai obat herbal. Karena kandungan akarnya tanaman putri malu (*Mimosa pudica*) ini telah menjadi bantuan bagi mayoritas Masyarakat Desa Hilisataro untuk mencegah berbagai penyakit yang mereka derita. Hal ini menunjukkan bahwa masyarakat telah mengenal dan mengetahui manfaat dari akar tanaman putri malu (*Mimosa pudica*). Tanaman Putri malu atau tanaman yang memiliki nama latin *Mimosa Pudica* Linn merupakan tanaman yang tumbuh liar dan melimpah di negara Indonesia. tanaman putri malu juga memiliki sinonim nama latin yaitu *Mimosa Asperata* Blanco. Karena habitat tanaman yang dapat tumbuh di berbagai tempat maka terdapat nama-nama berbeda di masing-masing daerah tumbuh. Di daerah Minangkabau tanaman ini disebut tanaman rebah bangun, di daerah Manado disebut sebagai tanaman daun kaget-kaget, di daerah Jawa menyebut tanaman ini dengan nama kucingan (Syahid, 2009). Putri malu termasuk tanaman berduri yang tergolong dalam tanaman berbiji tertutup (angiospermae) (Inayati, 2015). *Mimosa Pudica* Linn berasal dari kata *mimic* yang memiliki arti daun yang sensitif dan *pudica* yang bermakna malu, menyusut, dan mengundurkan diri (Abirami et al., 2014). Tanaman putri malu juga termasuk spesies asli dari Amerika Serikat dan Amerika Tengah, namun saat ini tanaman tersebut dikategorikan sebagai tanaman pantropikal (Namita et al., 2012).

Cara meracik akar tanaman putri malu (*Mimosa pudica*) menjadi obat herbal bervariasi,

yaitu terdiri dari direbus, dibakar. Akar tanaman putri malu (*Mimosa pudica*) dapat diracik menjadi berbagai ramuan tradisional untuk mengatasi berbagai keluhan kesehatan seperti penurunan kadar gula darah, sakit pinggang, rematik, hingga insomnia. Salah satu cara yang umum dilakukan adalah merebus akar segar atau kering. Misalnya, untuk mengobati nyeri pinggang, ambil sekitar 30–50 gram akar putri malu segar, cuci bersih, lalu rebus dengan 3 gelas air hingga tersisa 1 gelas. Air rebusan ini dapat diminum sekali sehari selama beberapa hari. Selain itu, untuk menurunkan kadar gula darah, cukup rebus 15–20 gram akar kering dengan 2 gelas air hingga tersisa setengahnya dan konsumsi sebelum makan. elain diminum, akar putri malu juga bisa digunakan sebagai obat luar. Akar yang telah ditumbuk halus dapat dicampur dengan sedikit air hangat dan digunakan sebagai kompres untuk luka memar atau pembengkakan. Penggunaan akar putri malu sebagai obat tidur alami juga cukup dikenal; cukup rebus 15 gram akar kering hingga airnya tersisa sekitar 1 gelas, lalu minum sebelum tidur. Berbagai cara peracikan ini menunjukkan bahwa akar putri malu memiliki potensi pengobatan yang luas, namun tetap perlu digunakan dengan hati-hati agar tidak menimbulkan efek samping.

Melestarikan akar tanaman putri malu (*Mimosa pudica*) dimulai dengan menjaga keberlangsungan hidup tanamannya secara menyeluruh. Salah satu cara utamanya adalah dengan membudidayakan tanaman ini di lingkungan rumah, kebun, atau lahan kosong yang cocok. Putri malu mudah tumbuh di tanah yang cukup lembap dan terkena sinar matahari langsung. Dengan menanam dan merawatnya secara berkala, kita dapat memastikan pasokan akar tetap tersedia tanpa harus mengambil secara berlebihan dari alam liar. Selain itu, pemanenan akar sebaiknya dilakukan dengan bijak, yaitu hanya mengambil tanaman yang sudah cukup umur dan tidak dalam jumlah besar agar tidak mengganggu ekosistem lokal.

Cara lain untuk melestarikan akar tanaman ini adalah dengan mengolah dan menyimpan akarnya secara benar setelah dipanen. Akar yang telah dibersihkan bisa dijemur di bawah sinar matahari hingga benar-benar kering, lalu disimpan di wadah tertutup yang bersih dan kering agar tidak berjamur atau rusak. Pengeringan ini penting agar akar bisa digunakan dalam jangka waktu lama tanpa kehilangan khasiatnya. Dengan cara-cara sederhana tersebut, manfaat akar putri malu bisa terus dimanfaatkan secara berkelanjutan tanpa merusak lingkungan.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan terkait pemanfaatan akar tanaman putri malu sebagai obat alternatif penurunan kadar gula darah di Desa Hilisataro Kecamatan Hilisataro

Kabupaten Nias Selatan, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa pemanfaatan akar tanaman putri malu sebagai obat herbal menjadi bagian dari kearifan lokal yang masih dilestarikan oleh sebagian kecil warga Desa. Masyarakat Desa Hilisataro memanfaatkan akar tanaman ini untuk mengobati berbagai gangguan kesehatan seperti nyeri sendi, demam, hingga masalah pencernaan. Pengetahuan ini diperoleh melalui tradisi lisan dan praktik langsung yang diwariskan dari generasi ke generasi, meskipun belum sepenuhnya masyarakat Desa Hilisataro memanfaatkan akar putri malu (*Mimosa pudica*) sebagai obat herbal. Tradisi pengobatan herbal di Desa Hilisataro, ini bukan hanya menjadi bentuk pemanfaatan sumber daya alam yang berkelanjutan, tetapi juga mencerminkan upaya masyarakat dalam menjaga kesehatan secara mandiri dengan biaya yang lebih terjangkau. Selain itu, praktik ini menunjukkan keterikatan masyarakat dengan alam sekitar dan pemahaman mendalam tentang potensi tanaman-tanaman lokal yang memiliki manfaat yang sangat luar biasa..

Saran

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka peneliti mengajukan beberapa saran terkait hasil penelitian pemanfaatan akar tanaman putri malu sebagai obat alternatif penurunan kadar gula darah di Desa Hilisataro, yaitu sebagai berikut:

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan edukasi bagi masyarakat dan generasi untuk dapat digunakan sebagai acuan dalam melestarikan dan memanfaatkan sumber daya alam yang tersedia dilingkungan sekitar.
2. Bagi peneliti Selanjutnya hendaknya penelitian ini dapat menjadikan bahan referensi terkait dengan pemanfaatan akar tanaman putri malu sebagai obat herbal dalam menurunkan gula dalam darah.

5. REFERENSI

- Ahmad, H., S. Sehgal, A. Mishra, dan R. Gupta. (2012). *Mimosa pudica* L. (Laajvanti): an overview. *Journal Pharmacognosy*. 6(12):115-124.
- Andaraeto, Obi. 2015. *Apotik herbal*. Jakarta Selatan: PT Serambi distribusi
- Dalimartha, S. (2008). *1001 Resep Herbal*. Swadaya, Jakarta. Depok: Penebar Swadaya
- Fahreza Widyananda, Rakha. (2020). 12 Manfaat Sereh bagi Kesehatan, Tinggi Antioksidan. Diakses tanggal 6 Agustus 2020. <https://m.merdeka.com/jatim/12-manfaat-sereh-bagi-kesehatan-tinggi-akanantioksidan-kln.html> 48
- Fajar, Wahyu. (2019). 11 Manfaat Akar Alangalang untuk Kesehatan. Diakses tanggal 15 Agustus 2020. <https://www.google.com/amp/s/www.wajibbaca.com/amp/2019/05/manfaat-akar-alangalang.html>

- Hanani, E. (2016). Analisis Fitokimia. Metode Fitokimia Penuntun Cara Modern Menganalisis Tumbuhan. Bandung. ITB.
- Handayani, E.S., M. Hubeis, dan N.S. Palupi. (2011). Kajian perilaku konsumen terhadap strategi pemasaran teh herbal di kota Bogor. *Jurnal Manajemen IKM*. 6(2):143-151.
- Holly, Jeff M P, Kalina Biernacka, and Claire M Perks. 2019. "Systemic Metabolism, Its Regulators, and Cancer: Past Mistakes and Future Potential." *Frontiers in Endocrinology* 10: 65. <https://doi.org/10.3389/fendo.2019.00065>. <https://doi.org/10.1155/2014/943162>.
- Imam, C., Ariyanti, R., Putri, V. (2021). Edukasi Kesehatan dalam Upaya Pencegahan Penyakit Diabetes di Era Pandemi COVID-19. *JPKMI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia)* Vol. 2, <http://dx.doi.org/10.36596/jpkmi.v2i3.187>.
- Inti, K. (2008). Teh Herbal Minuman Berkhasiat Pemulih Kesehatan. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Jasmani. (2016). Edukasi Dan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes. *Jurnal Keperawatan*. Volume XII, No. 1. doi: <http://dx.doi.org/10.26630/jkep.v12i1.371>
- Joseph, Novita Kartasubrata, Junus. 2015. Sehat Herbal. Jakarta: Pustaka Ilmu Semesta
- Kaur, Jaspinder. 2014. "A Comprehensive Review on Metabolic Syndrome." *Cardiology Research and Practice* 2014: 943162. . (2020). Berba Manfaat Menakjubkan Kunyit unt.... Kecantikan dan Kesehatan Tubuh. Diakses tanggal 6 Agustus 2020. <https://hellosehat.com/hidup-sehat/fakta-unik/manfaat-kunyit-untukkesehatan>.
- Lengkong, J., Haryadi, H., Tompodung, H., & Pareta, D. N. (2021). Uji efektivitas sari daun putri malu mimosa pudica L. Sebagai penyembuh luka bakar pada tikus putih *Rattus norvegicus*. *Majalah INFO Sains*, 2(1), 1–12. <https://doi.org/10.55724/jis.v2i1.18>.
- Mahadi, Samala. (2020). 14 Manfaat Kencur untuk Kesehatan. Bisa Menyembuhkan Kanker?. Diakses tanggal 6 Agustus 2020. <https://www.99.co/blog/indonesia/manfaat-kencur/>
- 51 Mindarti, Susi & Bebet Nurbaeti. (2015). Buku Saku Tanaman Obat Keluarga (TOGA). Balai Pengkajian Teknologi Pertanian (BPTP) Jawa Barat.
- Mardiana, L. dan Buku. T.K.2012. Daun Ajaib Tumpas Penyakit Kanker, Diabetes, Hepatitis, Kolesterol dan Jantung. Jakarta : Swadaya
- Mursito, Bambang, dan Hero Prihmanoro. 2011. Tanaman hias berkhasiat obat.
- Ns. Budhi purwanto, s.Kep., CWCC(A). 2013. Obat Herbal Andalan Keluarga. Surakarta
- Patro, G., Bhattamisra, S.K., Mohanty, B.K., Sahoo, H.B. 2016. In vitro and In vivo Antioxidant Evaluation and Estimation of Total Phenolic, Flavonoidal Content of *Mimosa pudica* L. *Pharmacognosy Research*. 8(1) : 22-28).
- Rachmayanti, Novie. (2019). 25 Manfaat Jahe Merah untuk Kesehatan dan Kecantikan, Beserta Efek Sampingnya. Diakses tanggal 6 Agustus 2020. <https://m.bola.com/ragam/read/4115332/25-manfaat-jahe-merah-untuk-kesehatan-dan-kecantikan-beserta-efek-sampingnya>.
- Rahman, A. (2017). Efek Salep Ekstrak Daun Kirinyuh (*Euphorium odatarum*) Terhadap Penyembuhan Luka Sayat Pada Ayam Petelur (*Gallus leghorn*). Universitas Hasanuddin Makassar, Makassar.
- Risa, A. (2018). Pengaruh Konsentrasi Ekstrak Daun Mangga (*Mangifera indica* L.) Terhadap Penyembuhan Luka Sayat Pada Tikus Putih (*Rattus norvegicus*). Universitas Muhammadiyah Malang, Malang.
- Sari, Y. N. (2019). Ekstrak Daun Putri Malu Terhadap Kadar Gula Darah Diabetes Melitus . *journal of Holistic and Traditional Medicine*, 3(03), 316-320.
- Shahriar, M., U. Aziz, R. Akhter, and M.A. Bhuiyan. 2014. In vivo pharmacological investigation of *Mimosa pudica* Linn. *International Journal of Pharmaceutical Science*. 6(2):66-69.
- Sutomo, B dan Kurnia. D. 2016. 378 Resep Jus & Ramuan Herbal. Jakarta Selatan: PT. Kawan Pustaka.
- Utari, Reni. (2020). Tak Hanya untuk Bumbu Masakan, Ini Manfaat Lengkuas untuk Kesehatan. <https://www.sehatq.com/artikel/tak-hanya-untuk-bumbu-masakan-ini-manfaat-lengkuas-untuk-kesehatan>.
- Varnika, S., S. Ashish, and A. Imran. (2012). A review on ethnomedical and traditional uses of *Mimosa pudica* (chui-mui). *International Research Journal of Pharmacy*. 3(2):41-44.
- Wahyuni, A. S., Syamsiah, & Wahidah, B. F. (2017). Identifikasi Jenis-Jenis Tumbuhan Semak di Area Kampus 2 UIN Alauddin dan Sekitarnya. *Agroprimatech*, 1(1), 32–39.
- Wikajayanti, A. 2010. Jamu Godhog Ces Pleng. Yogyakarta: MEDPRESS.
- World Health Organization (WHO). (2015). Global Report on Diabetes 2015. Switzerland.
- Yuliarti. N. 2009. Sehat, Cantik, Bugar dengan Herbal dan Obat Tradisional. Yogyakarta