

PEMANFAATAN BAHAN ALAM UNTUK PEMELIHARAAN KESEHATAN DI DESA SUNGAI PUAR KECAMATAN MERSAM

Mukhlis Sanuddin¹, Nandri Septi Amanda²

Abstrak: Masalah Kesehatan di desa Sungai puar masih menjadi permasalahan utama yang di hadapi setiap warganya, diantaranya hipertensi, diabetes, asam urat. Pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk mengedukasi Masyarakat dan mengetahui mengenai penyakit degeneratif serta pencegahan dari beberapa penyakit tersebut dan tanaman yang dapat digunakan sebagai bahan obat di lingkungan dengan memanfaatkan tumbuhan sekitar. Metode yang digunakan dalam program pengabdian Masyarakat adalah demonstrasi penyuluhan dan leaflet / brosur kesehatan. Kegiatan ini dilakukan di wilayah desa Sungai puar khususnya wilayah kerja RT. 7, 8, 9. Dari hasil pre-test yang dilakukan diperoleh hasil 38,7% mengetahui tentang hipertensi, 50,42% mengetahui tentang kolesterol, 55,60% mengetahui tentang diabetes, dan 30,83% yang mengetahui tentang asam urat. Setelah dilakukan kegiatan edukasi mengenai penyakit didapatkan hasil 94,67% yang mengetahui hipertensi, 98,25% mengetahui tentang kolesterol, 96,86% mengetahui tentang diabetes, dan 98,56% yang mengetahui tentang asam urat. Dapat disimpulkan bahwa dari pengabdian masyarakat yang dilaksanakan terdapat peningkatan pengetahuan masyarakat terhadap cara penggunaan obat dan pemanfaatan tanaman herbal sebagai alternatif pengobatan.

Kata Kunci: Desa Sungai Puar, Bahan Alam, Stunting.

Abstract: Health problems in Sungai Puar village are still the main problems faced by every resident, including hypertension, diabetes and gout. This Community Service aims to educate the public and find out about degenerative diseases as well as prevention of some of these diseases and plants that can be used as medicinal ingredients in the environment by utilizing surrounding plants. The methods used in the community service program are outreach demonstrations and health leaflets/brochures. This activity was carried out in the Sungai Puar village area, especially the RT work area. 7, 8, 9. From the results of the pre-test carried out, it was found that 38.7% knew about hypertension, 50.42% knew about cholesterol, 55.60% knew about diabetes, and 30.83% knew about gout. After carrying out educational activities regarding disease, the results showed that 94.67% knew about hypertension, 98.25% knew about cholesterol, 96.86% knew about diabetes, and 98.56% knew about gout. It can be concluded that from the community service carried out there has been an increase in community knowledge regarding how to use medicines and the use of herbal plants as alternative treatments.

Keywords: Sungai Puar Village, Natural Ingredients, Stunting.

PENDAHULUAN

Stunting atau sering disebut kerdil atau pendek adalah kondisi gagal tumbuh pada anak berusia di bawah lima tahun (balita) akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang terutama pada periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yaitu dari janin hingga anak berusia 23 bulan. Anak tergolong stunting apabila panjang atau tinggi badannya berada di bawah minus dua standar deviasi panjang atau tinggi anak seumurnya. Masalah Kesehatan yang sering menyerang anak-anak dan ibu hamil juga menjadi faktor utama yang mempengaruhi tingkat angka stunting yang terus meningkat di Indonesia. Penggunaan bahan alam yang secara empiris dipercaya dapat mengurangi dan meringankan banyak penyakit serta dapat menjadi salah satu pilihan untuk menunjang

kesehatan.

Tanaman obat keluarga (TOGA) merupakan tumbuhan atau tanaman yang sangat dibudidayakan baik di halaman, pekarangan rumah ladang atau kebun sebagai bahan pengobatan penyakit. Tanaman obat keluarga (TOGA) dimanfaatkan masyarakat sebagai obat. Hal tersebut karena tanaman obat yang dimanfaatkan sebagai obat memiliki kandungan atau zat aktif yang berfungsi dalam mencegah serta mengobati penyakit, baik itu penyakit yang disebabkan oleh perubahan cuaca maupun penyakit lainnya (Harefa, 2020). Adapun tanaman yang biasa di temukan di pekarangan rumah warga antara lain seperti sereh, jahe, lengkuas, kunyit, lidah buaya, kencur, kumis kucing, melati, dll. Banyaknya jumlah tanaman obat yang terdapat di pekarangan atau lingkungan rumah warga membuktikan bahwa masih banyak warga yang menggunakan bahan alam sebagai alternatif pengobatan di rumah. Tetapi kurangnya pengetahuan dalam mengolah, menjadi salah satu alasan utama bahan alam kurang menjadi alternatif pengobatan bagi masyarakat setempat.

Permasalahan utama yang dihadapi masyarakat di Desa Sungai Puar Kecamatan Mersam Kurangnya fasilitas kesehatan terhadap kesehatan masyarakat contohnya apotek, dan puskesmas. Minimnya pengecekan kesehatan yang dilakukan terhadap masyarakat dan adanya posyandu Ibu dan Anak tidak mencakup cek kesehatan lengkap (Asam Urat, Diabetes Melitus, dan Tekanan Darah Tinggi) sehingga masyarakat tidak mengetahui dirinya menderita penyakit tersebut.

Bahan alam yang dapat digunakan untun pencegahan penyakit tersebut salah satunya rebusan daun salam yang bersifat diuretik sehingga dapat mengurangi kadar purin atau asam urat dengan jumlah urin yang bertambah (Hasibuan & Simamora, 2020). Adapun buah dan sayuran untuk menurunkan tekanan darah tinggi antara lain apel, belimbing, kesemek, asparagus, belimbing wuluh, buncis, kapri manis, mentimun, selada (lettuce), seledri, wortel, dan melon (Hamzah dkk, 2021).

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dilakukan pengabdian masyarakat dengan tema “Berantas Stunting Dan Penatalaksanaan Permasalahan Kesehatan Menuju Masyarakat Cerdas” yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan pengetahuan masyarakat dalam menggunakan obat dengan benar dan dapat memanfaatkan tanaman herbal sebagai alternatif pengobatan.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam program pengabdian masyarakat adalah demonstrasi penyuluhan dan leaflet / brosur kesehatan. Kegiatan ini dilakukan di wilayah desa Sungai puar khususnya wilayah kerja RT. 7, 8 dan 9. Bentuk kegiatan pada Kuliah Kerja Nyata (KKN) dilaksanakan pada tanggal 2 Februari - 7 Maret 2024 di Desa Sungai Puar, Kecamatan Mersam Kabupaten Batang hari diantaranya:

1. Tahap awal
 - a. Survei awal: Mencari data informasi 10 penyakit terbesar di Desa Sungai Puar ke Puskesmas Sungai Puar.
 - b. Musyawarah Masyarakat Desa (MMD): Melakukan kunjungan silaturahmi ke kantor Desa Sungai Puar untuk membahas dan merencanakan program kerja yang akan di laksanakan selama KKN, sambil memperkuat ikatan sosial di antara warga desa
2. Tahap pelaksanaan kegiatan
 - a. Apoteker Cilik (APOCIL): Melakukan penyuluhan terkait pengenalan dunia

- farmasi di SDN 24/I Desa Sungai Puar.
- b. PHBS: Memberikan informasi terkait cara menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di lingkungan sekitar serta mengedukasi tentang mencuci tangan yang baik dan benar.
 - c. Edukasi Jajanan: Memberikan informasi terkait jenis jajanan sehat dan dampak dari jajanan tidak sehat.
 - d. Tanaman Obat Keluarga (TOGA), Meningkatkan optimalisasi pemanfaatan TOGA, Pemanfaatan bahan alam dari TOGA bagi kesehatan sebagai obat tradisional.
 - e. Jumat Bersih: Melakukan aktivitas jumat bersih dengan membersihkan lingkungan sekitar wilayah kerja, membuang sampah dan membakar sampah yang telah di kumpulkan.
 - f. Senam dan Jalan Sehat: Melakukan senam dan jalan sehat bersama masyarakat Desa Sungai Puar, dengan tujuan meningkatkan kesadaran akan pentingnya gaya hidup sehat serta meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh.
 - g. Penyuluhan Penyakit Degeneratif: Melakukan penyuluhan mengenai stunting dan penyakit degenerative.
 - h. Pemeriksaan/Cek Kesehatan: Melakukan cek kesehatan gula darah, kolesterol, tekanan darah, dan asam urat.
 - i. Produk dari Bahan Alam: Melakukan kegiatan pembagian produk farmasi dari bahan alam kepada masyarakat, yaitu: Teh rosela, Puding Jahe, Puding Bunga Telang, Bolu Labu Kukus, Teh Bunga Telang, Air Rebusan Jahe dan Serai
3. Tahap Terakhir, tahap terakhir yang dilakukan adalah monitoring dan evaluasi program kerja yang telah di laksanakan. Pada tahap terakhir di lakukan pretest dan posttest guna mengetahui tingkat pengetahuan masyarakat setelah diberikan edukasi dan penjelasan serta leaflet/brosur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tenaga kesehatan dan tenaga pendidik kesehatan berperan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat. Kegiatan pengabdian masyarakat dapat dilakukan dengan cara penyuluhan maupun pemeriksaan kesehatan. Peningkatan kesadaran masyarakat akan pentingnya melakukan tes kesehatan secara rutin guna mendeteksi ada atau tidaknya penyakit sejak dini merupakan tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat (Sukmana et al., 2020). Diharapkan kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat mengedukasi dan memberikan informasi terkait pemanfaatan bahan alam untuk pemeliharaan kesehatan. Penyuluhan dan edukasi yang dilakukan memberi pemahaman tentang mencegah stunting dan penyakit hipertensi, kolesterol, diabetes, dan asam urat, berupa penyebab, gejala, cara pencegahan dan pengobatan tentang penyakit tersebut. Pada saat edukasi penyakit hipertensi, diabetes melitus dan asam urat dilakukan juga pre-test dan post-test. Dari hasil pre-test diperoleh hasil 38,7% mengetahui tentang hipertensi, 55,60% mengetahui tentang diabetes, dan 30,83% yang mengetahui tentang asam urat. Setelah dilakukan kegiatan edukasi mengenai penyakit didapatkan hasil 94,67% yang mengetahui hipertensi, 96,86% mengetahui tentang diabetes, dan 98,56% yang mengetahui tentang asam urat. Setelah dilaksanakan edukasi mengenai beberapa penyakit, masyarakat mengalami peningkatan pengetahuan terkait penyakit hipertensi, diabetes dan asam urat.

Kegiatan selanjutnya yaitu kami menyediakan program senam, yang terdiri dari senam jantung sehat dan kreasi. Hipertensi merupakan suatu keadaan meningkatnya tekanan darah secara abnormal. Adapun kegiatan yang berguna dalam mencegah hipertensi adalah olahraga yang teratur. Olahraga yang dapat dilakukan adalah senam jantung sehat. Senam jantung sehat mampu mendorong jantung bekerja secara optimal, olahraga untuk jantung mampu meningkatkan kebutuhan energi oleh sel, jaringan dan organ tubuh akibat peningkatan tersebut akan meningkatkan aktivitas pernafasan dan otot rangka dalam meningkatkan aliran darah dan oksigen ke dalam otot tubuh dan rangka yang aktif khususnya terdapat otot jantung yang dapat menyebabkan menurunnya tekanan darah (Oktaviani et al., 2022) sehingga dapat memelihara kehidupan, meningkatkan kualitas hidup, dan mencapai tingkat kemampuan jasmani yang sesuai dengan harapan (Giriwoyo & Sidik, 2012). Kegiatan ini diikuti oleh warga Desa Sungai Puar, yang terdiri dari anak-anak, dewasa hingga lansia. Kegiatan ini dilaksanakan setiap 1 kali dalam seminggu. Kegiatan ini dilaksanakan guna untuk membantu meningkatkan kebugaran jasmani masyarakat. Senam merupakan olahraga yang dapat memperbaiki metabolisme tubuh dan peredaran darah, menjaga berat badan dan kesehatan tubuh, mengurangi hormone endofrin yang berperan untuk rasa bahagia dan rileks (Puspitasari, Hannan & Chindy, 2018).



Gambar 1. Senam jantung sehat dan senam kreasi



Gambar 2. Edukasi kesehatan dengan pembagian brosur/leaflet

Kegiatan yang dilakukan selanjutnya yaitu pengenalan dunia kefarmasian dan apoteker, perilaku hidup sehat dan edukasi jajanan sehat kepada siswa di SD Negeri 24/I Sungai Puar. Kegiatan Apoteker Cilik merupakan kegiatan yang searah dengan kampanye yang dilaksanakan oleh WHO guna menegaskan kegiatan promosi kesehatan yang dilakukan di sekolah-sekolah dasar (Astutiningsih et al., 2021). Kegiatan ini dilakukan sehingga siswa/I mengenali apa itu farmasi dan apoteker, siswa/i mengetahui logo-logo obat dan jenis-jenis obat. Setelah dilakukannya edukasi dipilih 2 apoteker cilik yang memiliki nilai tertinggi. Penyuluhan tentang perilaku hidup bersih dan sehat Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan salah satu upaya preventif (pencegahan terhadap suatu penyakit atau masalah kesehatan) dan promotif (peningkatan derajat kesehatan) pada seseorang, sehingga dapat dikatakan sebagai pilar Indonesia Sehat (Julianti dkk, 2018). Salah satu PHBS yang dapat dilakukan yaitu dengan mencuci tangan yang baik dan benar, tindakan mencuci tangan bermanfaat agar tangan menjadi bersih karena dapat membunuh mikroorganisme yang ada di tangan dan telah dibuktikan dapat mencegah penyakit menular seperti infeksi yang menyebabkan diare, ISPA, Covid-19, hepatitis, tipes, flu burung, diare dan penyakit infeksi lainnya. Menurut Yusanti dkk (2020), mencuci tangan dengan memakai sabun dapat menurunkan risiko terinfeksi penyakit sebanyak 45% dan 50% menurunkan resiko diare (Kemenkes, 2015). Kegiatan

ini ditujukan pada siswa/I SDN 24/I Sungai Puar untuk pencegahan penyakit menular seperti penyakit Infeksi dilingkungan sekolah. Salah satu permasalahan berkaitan indikator PHBS pada siswa sekolah adalah perilaku jajan, hampir semua anak usia sekolah suka jajan (95%-96%) selain nilai gizi makanan jajanan yang relatif rendah, keamanan pangan makanan jajanan juga menjadi masalah (Nofriadi dkk,2020). Oleh karena itu pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan perilaku siswa tentang jajanan sehat seperti jenis-jenis jajanan sehat dan dampak dari jajanan tidak sehat.

Kegiatan selanjutnya yaitu membuat TOGA (Tanaman Obat Keluarga). Kegiatan ini dilaksanakan karena masih minimnya pengetahuan masyarakat terkait jenis tanaman dan khasiatnya bagi kesehatan. TOGA merupakan wujud nyata masyarakat yang berperan membangun kesehatan dengan cara menanam tanaman obat pilihan yang dapat ditanam di perkarangan rumah (Siska Mayang Sari et al., 2019). Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Sungai Puar Dusun 3, setelah dilakukan kegiatan TOGA diperoleh hasil bahwa masyarakat dapat mengetahui tentang TOGA dan cara pemanfaatannya.



Gambar 3. TOGA



Gambar 4. PHBS



Gambar 5. Produk bahan alam

Kegiatan selanjutnya yaitu pemanfaatan bahan alam untuk dijadikan produk yaitu labu kuningdijadikan bolu. Didalam labu kuning tersimpan manfaat yang dapat membantu mengatasi stunting, sebuah masalah kesehatan serius yang dialami oleh banyak anak di seluruh dunia. Melalui pemanfaatan labu kuning, kita dapat memberikan solusi alami yang kaya akan nutrisi untuk mencegah dan mengatasi stunting. Labu kuning mengandung beta-karoten, vitamin C, dan serat yang sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak-anak (Sari, 2023). Dengan mengolah labu kuning menjadi berbagai hidangan yang lezat dan bergizi, seperti puree, sup, atau kue, kita dapat memberikan kontribusi nyata dalam memerangi stunting dan meningkatkan kesehatan generasi mendatang. Dengan demikian, mari kita bersama-sama memanfaatkan kekayaan alam yang ada untuk menciptakan perubahan positif dalam upaya melawan stunting dan memberikan masa depan yang lebih cerah bagi anak-anak.

KESIMPULAN

Dari kegiatan yang kami lakukan selama 3 Minggu di Desa Sungai Puar kami melakukan berbagai macam program kerja yang dapat membantu masyarakat terutama dalam hal kesehatan. Program kerja tersebut meliputi dari Musyawarah Masyarakat Desa Sungai Puar, APOCIL (Apoteker Cilik) di SDN 24/I, Senam dan Jalan Sehat bersama masyarakat Desa Sungai Puar, melaksanakan cek kesehatan gratis dan Penyuluhan Penyakit Degeneratif serta Stunting, selanjutnya kami melakukan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat), dan kami juga membuat TOGA (Tanaman Obat Keluarga) yang kami letakkan di dusun 3 Talang Tembesu (RT 7,8,9) Desa Sungai Puar.

DAFTAR PUSTAKA

- Astutiningsih, C., Tjahjani, N. P., & Listyani, L. (2021). Pengenalan Profesi Apoteker Dan Mengenali Obat Sejak Usia Dini. *Jurnal Abdidas*, 2(3), 713-719.
- Giriwoyo, S., & Sidik. (2012). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Julianti, R., Nasirun, M., & Wembrayarli, W. (2018). Pelaksanaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di lingkungan sekolah. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 3(2), 76-82.
- Kementerian Kesehatan RI. (2015). *Profil Kesehatan RI 2015*. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2015.
- Nofriadi, N., Anggraini, M., & Kartika, K. (2020). Edukasi Kesehatan Jajanan Sehat Pada Siswa Di Sdn 15 Nagari Kubang Pipik Kecamatan Baso. *Jurnal Abdimas Kesehatan Perintis*, 1(2), 55-58.
- Oktaviani, G. A., Purwono, J., & Ludiana. (2022). Penerapan Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pasien Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Purwosari Kec. Metro Utara Tahun 2021. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(2), 186-194.
- Puspitasari, I., Sari, G. N. F., & Indrayati, A. (2021). Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (Toga) Sebagai Alternatif Pengobatan Mandiri. *Warta Lpm*, 24(3), 456-465.
- Sari, P. M. N. A. (2023, November). Potensi Nutraceutical Sebagai Solusi Pencegahan Stunting. In *Prosiding Workshop dan Seminar Nasional Farmasi (Vol. 2, pp. 604-619)*.
- Siska Mayang Sari, Ennimay, & Tengku, A. R. (2019). Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (Toga) Pada Masyarakat. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3, 1-7.
- Sukmana, D. J., Hardani, H., & Irawansyah, I. (2020). Pemeriksaan Kesehatan Gratis Sebagai Upaya Peningkatan Kesadaran Masyarakat Terhadap Deteksi Dini Penyakit Tidak Menular. *Indonesian Journal Of Community Services*, 2(1), 19.