



Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan Pelatihan Pembuatan Jamu Siap Konsumsi di Desa Diolo Kecamatan Bondoala Kabupaten Konawe

Risky Juliansyah Putri¹, Himaniarwati¹, Aswar², Dewi Sari Pratiwi³, Muhammad Guntur Nangi⁴, Nawawi³

¹Program Studi Farmasi Fakultas Sains Dan Teknologi Universitas Mandala Waluya

²Program Studi D-III Sanitasi Fakultas Sains Dan Teknologi Universitas Mandala Waluya

³Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Mandala Waluya

⁴Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Mandala Waluya

ABSTRAK

Berdasarkan hasil analisis situasi Mahasiswa kuliah kerja nyata terdapat penemuan masalah yang ditemui oleh masyarakat di desa diolo yaitu kurangnya kepedulian tentang hidup sehat oleh warga yang hidup di daerah pertambangan seperti kurangnya mencuci tangan setelah beraktivitas diluar rumah, serta pengolahan sampah organik dan non organik serta mengkonsumsi makanan sehat seperti jamu herbal yang dapat menunjang Kesehatan warga di Desa Diolo Kecamatan Bondoala Kabupaten Konawe. Adapun Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk menerapkan pola hidup sehat dan bersih serta pelatihan pembuatan jamu siap minum kepada masyarakat di Desa Diolo kecamatan bondoala kabupaten Konawe.

Adapun metode pengambilan sampel menggunakan metode random sampling dengan menggunakan alat ukur kuesioner. Responden yang digunakan sebanyak 30 orang responden yang merupakan perwakilan dari masing-masing dusun di desa diolo . Hasil pengabdian diolah secara deskriptif mendapatkan hasil bahwa adanya peningkatan kesadaran masyarakat Desa Diolo tentang pentingnya hidup sehat dan bersih di lingkungan keluarga yaitu diperoleh hasil *posttest* sebesar 63,6 %. serta adanya nilai tambah pada masyarakat desa diolo tentang peningkatan kemampuan warga dalam mengolah tanaman berkhasiat sebagai herbal yang siap minum dalam menunjang meningkatnya Kesehatan masyarakat di desa diolo. Kegiatan pengabdian ini akan dimasukkan menjadi pengalaman yang tidak hanya berguna bagi masyarakat mitra, tetapi juga bagi keluarga terdekat dan lingkungan sekitar.

Kata kunci : Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Pelatihan , Jamu

ABSTRACT

Based on the results of the situations analysis of the students of community service program, there were problems encountered by the community in diolo village, namely a lack of concern about healthy resident living in mining area such as a lack of washing hands after doing activities outside the home, as well as processing organic and non organic waste and consuming healthy foods such as herbal medicine that can be supporting the health of residents in diolo village, bondoala district konawe regency. The purpose of this community service is to implement the healthy and hygienic lifestyle behaviors as well as training in making ready – to – drink herbal medicine for the community in diolo village, bondoala district konawe regency.

The sampling method used random sampling using a questionnaire measuring instrument. The respondents used were 30 respondents who were representatives of each hamlet in the village of Diolo. The results of the service were processed descriptively to get the result that there was an increase in the awareness of the diolo residents about the importance of living healthy and hygienic lifestyle in the family environment, namely the *posttest* result of 63,6% as well as added value to the diolo village community regarding increasing the ability of residents to process nutritious plants as ready -to-drink herbs in supporting the improvement of community health in diolo village. This community service will be included as an experience that is not only useful for the partner community, but also for the closest family and the surrounding environment.

Keyword: Clean and Healthy Living Behavior, Training, Herbal Medicine

Penulis Korespondensi :

Risky Juliansyah Putri

Universitas Mandala Waluya

E-mail : riskyjuliansyah88@gmail.com

PENDAHULUAN

Sehat merupakan karunia Allah yang Maha Kuasa yang perlu disyukuri, sebab sehat merupakan hak asasi manusia yang perlu dihargai, dijaga, dipelihara, dan ditingkatkan oleh setiap warga Negara. Kondisi sehat dapat dicapai bila mengubah perilaku dari yang tidak sehat menjadi perilaku yang sehat dan menciptakan lingkungan yang sehat disekitar kita. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri secara mandiri dibidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. (Kemenkes RI, 2011).

Tujuan dari PHBS merupakan upaya untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, kemauan, maupun kemampuan masyarakat untuk hidup bersih dan sehat, kemudian untuk meningkatkan peran serta aktif masyarakat termasuk dunia usaha dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal. (Annisa Khoiriah, 2020). Upaya-upaya tersebut diharapkan lebih meningkatkan kesehatan bangsa yang bersifat proaktif dalam jangka panjang maupun mendorong masyarakat untuk bersifat mandiri dalam menjaga kesehatan sendiri melalui kesadaran yang lebih tinggi akan pentingnya yang bersifat promotif dan preventif. Dalam hal menjaga kesehatan, ada dua faktor utama yang mempengaruhi kesehatan,

yaitu faktor perilaku dan faktor non perilaku. Faktor perilaku dibagi menjadi tiga bidang yaitu pengetahuan, sikap dan praktik (Notoatmodjo, 2014) Sedangkan faktor non perilaku kesehatan dipengaruhi dan ditentukan oleh tiga faktor yaitu faktor kerentanan, faktor penyebab dan faktor pendorong / peningkat. Hal ini dapat mempengaruhi karakteristik masyarakat dan juga dapat mempengaruhi kesehatan masyarakat (Moudy, 2020). Menurut Notoatmodjo (2007) dalam Mailoa, Kurniasari, & Messakh (2017), perilaku tiap-tiap orang berbeda walaupun stimulus yang diberikan kepada mereka sama. Faktor-faktor yang membedakan adalah faktor internal dan eksternal. Kurangnya pengetahuan juga mempengaruhi perilaku seseorang termasuk perilaku dalam bidang kesehatan sehingga bisa menjadi penyebab tingginya angka penyebaran suatu penyakit yang disebabkan oleh kurangnya pengetahuan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dan mempunyai resiko penularan dan penyebaran yang cukup tinggi.

Produk Herbal merupakan salah satu cara untuk meningkatkan perekonomian kreatif dalam suatu komunitas masyarakat, dimana dapat memberikan lapangan pekerjaan baru kepada masyarakat yang juga pada akhirnya akan meningkatkan kualitas hidup warganya. Salah satu produk herbal yang telah dikenal masyarakat adalah serbuk jamu instan. Kekayaan hayati berupa keanekaragaman tumbuhan, mulai dari tumbuhan tingkat

rendah hingga yang telah dimanfaatkan oleh masyarakat yang berupa obat tradisional (jamu) dan minuman kesehatan herbal Indonesia memiliki 30.000 spesies tanaman, dari spesies tanaman tersebut lebih dari 3300 tanaman merupakan yang mempunyai khasiat yang telah dimanfaatkan oleh masyarakat sebagai obat tradisional (jamu) (Jumiarni & Komalasari, 2017).

METODE

Mekanisme kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan beberapa langkah :

- a. Tahap persiapan
Melakukan pertemuan musyawarah masyarakat desa untuk memperkenalkan tim pengabdian seperti serta sosialisasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di balai desa setempat. Selanjutnya dilakukan pemberian kuesioner kepada warga yang hadir untuk mengetahui jumlah sebaran karakteristik warga desa yang tinggal di desa diolo mengenai umur, penyakit yang mungkin diderita, pekerjaan, Pendidikan serta pekerjaan dari warga desa diolo. metode observasi dilakukan dengan menggunakan teknik wawancara dan pengamatan langsung kondisi kesehatan masyarakat menggunakan kuesioner.
- b. Proses penyuluhan PHBS kepada masyarakat meliputi proses sosialisasi kepada warga setempat yang diikuti kurang lebih 30 orang warga perwakilan. Pemberian penyuluhan dalam bentuk materi tentang pentingnya hidup sehat di lingkungan keluarga mengenai

perilaku hidup sehat yang baik dan benar pada warga di desa diolo. Tim pengabdian kemudian melakukan tanya jawab sebagai cara untuk menilai pemahaman para warga. Kegiatan ini disampaikan melalui media seperti *powerpoint printout* yang dibagikan kepada peserta yang mengikuti kegiatan penyuluhan PHBS. Dalam kegiatan ini kami juga mempromosikan cara mencuci tangan yang baik menggunakan hand sanitizer secara baik dan benar, penyerahan tong sampah di balai desa, serta pemutaran video edukasi yang bertujuan untuk memudahkan warga dalam memahami materi yang diberikan.

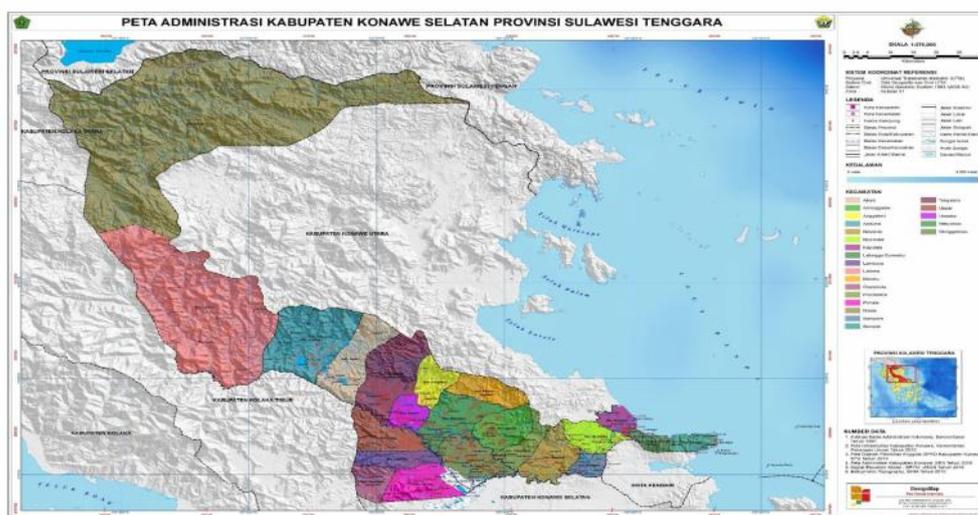
- c. Proses pelatihan pembuatan jamu siap konsumsi yang langsung dipraktekkan pada warga di desa diolo dimana tim pengabdian menyiapkan bahan herbal yang digunakan dalam pembuatan jamu siap konsumsi seperti temulawak, gula dan air minum sebagai bahan pembuatan jamu dan alat seperti kompor, panci dan wadah tempat jamu disimpan . Metode pendampingan langsung selama pelatihan diberlakukan untuk dapat mendengarkan keluhan dan kebutuhan warga desa secara efektif. Kegiatan ini diwakili oleh beberapa warga perwakilan dari kelompok pemberdayaan Kesehatan keluarga warga Diolo.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Desa Diolo merupakan salah satu desa di wilayah

kecamatan Bondoala Kabupaten Konawe Provinsi Sulawesi Tenggara yang mempunyai luas wilayah kurang lebih sekitar 3.725 Km² dengan batas-batas wilayah Batas sebelah utara berbatasan dengan Kecamatan Kapoiala, Batas sebelah selatan berbatasan

dengan Kecamatan Sampara, Batas sebelah timur berbatasan dengan Laut Lepas, Batas sebelah barat berbatasan dengan Kota Kendari terbagi menjadi 3 Dusun, yaitu Dusun I 119 KK, Dusun II 111 KK, Dusun III 108 KK.



Gambar 1. Peta pembagian Dusun Diolo Kabupaten Konawe selatan Sulawesi tenggara

Kegiatan Sosialisasi tentang perilaku hidup sehat dan bersih serta pelatihan pembuatan jamu siap minum di desa Diolo kabupaten Konawe selatan dilaksanakan selama 1 bulan dari tanggal 1 maret – 29 maret 2022. Tim Pengabdian awalnya melakukan proses observasi yang terbagi menjadi pengambilan data awal karakteristik warga mitra yang menjadi target penyuluhan serta observasi lapangan dengan cara pembagian kuesioner kepada warga tentang permasalahan yang terjadi di daerah mitra. Materi sosialisasi PHBS terlebih dahulu dipaparkan oleh tim Pengabdian untuk memberikan gambaran tentang pentingnya berperilaku hidup sehat dan bersih yang dapat mencegah timbulnya suatu penyakit pada suatu komunitas, khususnya di lingkup keluarga.

Selanjutnya Tim pengabdian juga dalam melaksanakan pengabdian kepada masyarakat PHBS (Perilaku Hidup Sehat dan Bersih) dibantu dengan alat penunjang PHBS misalnya pembuatan Tong sampah yang diserahkan kepada warga desa diolo (gambar 2).



Gambar 2. Penyuluhan dan Pembuatan Tong sampah Desa Diolo

Selanjutnya responden akan diberikan kuesioner yang berfungsi

untuk untuk menilai ada tidaknya peningkatan kesadaran warga desa diolo tentang penting PHBS yang diberikan dalam bentuk materi ceramah, dan tanya jawab langsung yang dapat dilihat pada tabel 1. Dimana hasil ini menyatakan adanya peningkatan kesadaran warga desa diolo tentang pentingnya perilaku PHBS di lingkungan keluarga yaitu sebanyak 63,3 %. Menurut Andersen, Medaglia, dan Henriksen (2012), metode penyuluhan kesehatan langsung berupa diskusi, panel, curah pendapat, demonstrasi, simulasi, bermain peran dan lain sebagainya yang dilakukan langsung antara penyuluh dan peserta (*face to face*) baik satu arah maupun dua arah memiliki keuntungan bagi peserta karena dapat langsung menunjukkan ekspresi selama proses dan langsung dapat dilihat kemampuan keterampilan, serta dituntut keaktifan dari peserta. Pada penyuluhan langsung diperlukan media tambahan seperti handout atau media audiovisual untuk dapat membantu dalam proses pembelajaran.

Tabel 1. Hasil penilaian post test dan pre test kuesioner PHBS di desa diolo

No	Variabel	n	Persentase
1	Pre test PIO	30	36,6%
2	Post test PIO	30	63,3%

Pemberian Handsanitizer juga merupakan salah satu program pengabdian kepada masyarakat sebagai kampanye PHBS (Gambar 3). Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah salah satu upaya promosi kesehatan yang bertujuan agar setiap orang dapat tinggal di lingkungan yang bersih dan sehat dengan menciptakan suatu kondisi yang kondusif bagi

perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku agar dapat menerapkan cara-cara hidup sehat dalam rangka menjaga, memelihara, dan meningkatkan kesehatan (Raksanagara & Raksanagara, 2015).



Gambar 3. Pembagian Hand Sanitizer dalam Sosialisasi PHBS

Terdapat berbagai upaya untuk mencegah penyebaran penyakit menular sebagai akibat dari perubahan iklim. Upaya pencegahan yang paling utama dan merupakan upaya pencegahan primer adalah berbagai kegiatan manusia dan perilaku manusia yang harus dilakukan oleh keluarga sebagai kelompok masyarakat terkecil yang dikenal sebagai Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Departemen Kesehatan telah mencanangkan PHBS untuk mencapai tujuan MDGs (*Millenium developments goals*) pada 2015 (Kim-Farley, 2002 dan Witoelar, R, 2014). Perubahan perilaku dan persepsi individu dapat dilakukan dengan penyuluhan kesehatan dengan menggunakan pendekatan model Health Belief Model (HBM). Model HBM dipengaruhi oleh faktor modifikasi seperti usia, jenis kelamin, budaya, ras,

psikologis, sosial ekonomi, teman, kelompok pendidikan dan pengetahuan yang ada pada individu. Persepsi individu dalam memandang penyakit dipengaruhi oleh tindakan yang dilakukan seperti adanya penyuluhan kesehatan melalui media massa, koran, majalah ceramah, nasehat dari orang terdekat, adanya kartu pengingat, faktor penyakit yang dialami oleh anggota keluarga juga dapat mempengaruhi persepsi individu dalam memandang penyakitnya sebagai ancaman (Allender & Spradley, 2010).

Dalam kegiatan sosialisasi PHBS ini tim membagikan Handsanitizer sebagai salah satu alat penunjang dalam sosialisasi PHBS serta mengajarkan cara mencuci tangan yang benar kepada desa mitra yang mana diharapkan agar nantinya dapat diterapkan dalam lingkup keluarga di desa diolo kabupaten konawe selatan.

Program pengabdian kepada masyarakat ini juga melibatkan sekelompok ibu-ibu PKK di desa diolo yang merupakan target sosialisasi pembuatan Jamu siap minum dari tanaman obat tradisional. Keterlibatan ibu-ibu PKK ini, digunakan sebagai kader dalam pembudidayaan tanaman TOGA yang dibuat oleh Tim pengabdian sehingga nantinya hasil tanaman obat budidaya ini akan dapat diolah sebagai jamu siap minum untuk meningkatkan kesehatan warga desa Diolo Kabupaten Konawe Selatan. Tahapan awal pembuatan Jamu siap minum modern ini dimulai dengan mengumpulkan alat dan bahan dalam proses pembuatan jamu siap minum, kemudian mempraktekkannya secara langsung kepada kader PKK yang telah

ditunjukkan oleh Kades sebelumnya. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan lebih mengenai bagaimana pembuatan dan pengolahan jamu siap minum yang baik dan benar (Gambar 4).



Gambar 4. Pembuatan jamu siap Minum di desa Diolo

Pembuatan minuman alternatif yang berupa serbuk jahe, temulawak, serbuk secang, dan serbuk keji beling dapat menjadi pilihan untuk stamina, temulawak kunyit dan kencur dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan nafsu makan (Moehady, 2015). Minuman herbal modern dalam kemasan siap minum yang sudah diolah selain mengandung gizi juga mengandung senyawa bioaktif fungsi hati, anti inflamasi, anti kanker dan antioksidan. Apabila informasi tentang baiknya kandungan dalam minuman herbal kepada konsumen maka minuman herbal ini sangat bagus untuk meningkatkan finansial atau pendapatan yang besar (Khamidah *et al.*, 2017; Arifin *et al.*, 2017).

KESIMPULAN

Program kegiatan pengabdian Kepada masyarakat yang dilakukan pada desa Mitra KKN Desa Diolo Kabupaten Konawe selatan terlaksana dengan baik dan diikuti dengan antusias oleh masyarakat desa. Diharapkan pada kegiatan pengabdian dapat memberikan manfaat bagi desa mitra dan dapat diterapkan oleh warga desa Diolo dengan baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Universitas mandala waluya yang telah memfasilitasi kegiatan ini hingga berlangsung lancar serta kepada masyarakat desa diolo yang telah dengan antusias berpartisipasi dalam semua kegiatan yang telah dilaksanakan oleh Tim pengabdian Desa Diolo kabupaten Konawe selatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Allender, J.A., & Spradley, B.W. (2010). *Community health nursing: Promoting and protecting the public's health* (6th Ed). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins
- Annisa Khoiriah, L. (2020). DIII Kebidanan, STIK Siti Khadijah Palembang. 2(1), 1-8.
- Departemen Kesehatan (2009), Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Jakarta. Dinas Kesehatan Kota Bandung (2012), Profil Kesehatan Kota Bandung.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat (2009), Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Bandung.
- Jumiarni, W., Komalasari, Oom. (2017) Eksplorasi Jenis Dan Pemanfaatan Tumbuhan Obat Pada Masyarakat Suku Muna Di Permukiman Kota Wuna. Balitbangda Provinsi sumatera selatan. January - April 2017 Vol. 22(1), p 45-

56ISSN-p : 1410-5918 ISSN-e : 2406-9086 *Traditional Medicine Journal*, 22(1).

- Khamidah, A., Antarlina, S.S., Sudaryono, T. 2017. Ragam Produk Olahan Temulawak Untuk Mendukung Keanekaragaman Pangan. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pertanian*. 36(1):112. <http://dx.doi.org/10.21082/jp3.v36n1.2017.p1-12>
- Kim-Farley RJ. Global strategies for control of communicable diseases. In: Detels et al. (eds). *Oxford Textbook of Public Health*. Vol. 3. New York: Oxford University Press, 2002, pp. 1839-59
- Mailoa, A. V., Kurniasari, M. D., & Messakh, T. S. (2017). Persepsi warga mengenai perilaku hidup bersih dan sehat di Dusun Kebonan, Semarang. *Masyarakat, Kebudayaan dan Politik*, 30(3), 229-236. <https://doi.org/10.20473/mkp.V30I32017.229-236>
- Moehady, B.I. 2015. Serbuk Temulawak Sebagai BahanBaku Minuman. *Prosiding Industrial Research Workshop and National Seminar*. 6:55-60. <https://doi.org/10.35313/irwns.v6i0.245>
- Moudy J. Pengetahuan Terkait Usaha Pencegahan Coronavirus Disease(Covid19) Di Indonesia *Hygeia Journal Public Health Res Dev*. 2020;
- Notoatmodjo S. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta; 2014.
- Witoelar, R. Isu Perubahan Iklim: Pencetus Perubahan Pengelolaan Lingkungan Hidup KeArah yang Lebih Baik. Dokumen Sekretariat Negara RI.