

Upaya Peningkatan Pengetahuan dan Kesadaran Terhadap Kesehatan di RT 35 Lorong Mente Kelurahan Kenali Besar Kecamatan Alam Barajo, Kota Jambi

Rasmala Dewi^{*1}, Plora Vinski², Uly Rahmi³

^{1,2,3}Program Studi Farmasi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Harapan Ibu Jambi, Indonesia

*e-mail: rmfarmapt@gmail.com¹, vinskiplora@gmail.com², ullyrahmi13@gmail.com³

Abstrak

Kesehatan adalah bagian terpenting dari semua orang. Dengan tubuh yang sehat seseorang dapat melakukan aktifitas sehari-hari. Selain obat konvensional, obat tradisional juga dapat dijadikan bahan untuk pengobatan. Saat ini masyarakat telah banyak menggunakan obat tradisional untuk menyembuhkan berbagai penyakit dikarenakan sangat mudah untuk diolah serta mudah untuk didapatkan. Tanaman obat telah banyak dijumpai di Indonesia, terutama di kota Jambi tepatnya di RT 35 Kampung Bugis salah satunya yaitu jahe (*Zingiber Officinale*) yang banyak ditanam masyarakat sekitar tetapi jarang dikonsumsi. Padahal tanaman obat ini sangat banyak manfaatnya jika cara pengolahan dan penggunaannya sesuai. Melalui KKN dan Pengabdian kepada masyarakat, mahasiswa dapat membagikan ilmu yang telah didapatkan pada saat kuliah. Sebelum memulai kegiatan dilakukan survei awal di wilayah RT. 35 Kampung Bugis Lorong Mente melalui kuisisioner. Hasil kegiatan setelah dilakukan penyuluhan, masyarakat lebih mengetahui tentang kesehatan khususnya tentang penyakit hipertensi, penyebab, cara mencegah dan lainnya. Serta daya tarik masyarakat tentang tanaman obat semakin meningkat terlihat dari antusias masyarakat saat diadakan penyuluhan tersebut.

Kata kunci: Hipertensi, Jahe, KKN

Abstract

Health is the most important part of everyone. With a healthy body a person can carry out daily activities. In addition to conventional medicine, traditional medicine can also be used as material for treatment. Currently, many people use traditional medicine to cure various diseases because to process and easy to obtain. Medicinal plants have been found in Indonesia, especially in the city of Jambi, to be precise in RT 35 Kampung Bugis, one of which is ginger (*Zingiber Officinale*), which is widely planted by local people but rarely consumed. Even though this medicinal plant has many benefits if the way of processing and using it is appropriate. Through KKN and community service, students can share the knowledge they have gained in college. Before starting the activity, a preliminary survey was carried out in the RT 35 area Lorong Mente Bugis Village through a questionnaire. The results of the activities after counseling were carried out, the community knew more about health, especially about hypertension, its causes, how to prevent it and others. As well as the public's interest in medicinal plants is increasing as can be seen from the enthusiasm when the counseling was held.

Keywords: Ginger, Hypertension, KKN

1. PENDAHULUAN

Kuliah Kerja Nyata (KKN) merupakan kegiatan intrakurikuler yang memadukan pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi dengan metode pemberian pengalaman belajar dan bekerja kepada mahasiswa dalam kegiatan pemberdayaan masyarakat. Salah satu kegiatan yang menambah daya kritis dan pengalaman bagi mahasiswa dalam bentuk nyata yaitu melalui kegiatan Kuliah Kerja Nyata. Program Kuliah Kerja Nyata merupakan mata kuliah intrakurikuler yang wajib ditempuh oleh mahasiswa pada tiap-tiap program studi jenjang S-1 (Syardiansah, 2019).

Kesehatan itu mahal harganya sehingga tidak seorangpun ingin sakit. Tetapi, seringkali penyakit datang dengan tiba-tiba hanya karena manusia lalai menjaga kesehatan. Tanpa disadari, terkadang pola hidup sehari-hari dapat menyebabkan seseorang jatuh sakit. Pola hidup sehat merupakan kebiasaan hidup yang berpegang pada prinsip menjaga kesehatan.

Membiasakan pola hidup sehat berguna untuk menjaga, meningkatkan kesehatan, menghindari atau mencegah penyakit, melindungi diri dari berbagai penyakit, dan berpartisipasi dalam meningkatkan kualitas kesehatan (Suyatmin & Sukardi, 2018). Pola hidup dan pola makan modern yang sekarang ini dianut orang ternyata sangat berpotensi rawan mengganggu kesehatan dan menimbulkan penyakit (Maswarni & Hayana, 2021). Kesehatan itu prinsipnya ada pada diri kita sendiri, jika kita ingin sehat kita harus dapat menjaga pola makan dan segala macam sebaliknya jika kita acuh tak acuh pada diri sendiri maka penyakit itu akan datang pada diri kita.

Salah satu penyakit terbanyak yang diderita di Indonesia khususnya di RT 35 Kampung Bugis yaitu hipertensi. Hipertensi merupakan faktor resiko utama bagi kardiovaskuler yang mengakibatkan penyebab utama kematian di seluruh dunia. hipertensi bisa disebabkan oleh obesitas, merokok, makanan, keturunan, stress, dan alcohol. Pencegahan dan pengelolaan hipertensi merupakan masalah dan ancaman kesehatan bagi masyarakat di dunia dan khususnya di Indonesia. Tindakan untuk mencegah atau memperlambat timbulnya hipertensi tidak boleh diabaikan, karena prevalensi hipertensi terus meningkat secara stabil di seluruh dunia. Selain itu proporsi prevalensi hipertensi pada lansia berada pada angka tertinggi berdasarkan kelompok umur (Lalu Muhammad Sadam Husen et al., 2022). Hipertensi umumnya terjadi pada usia lanjut, tetapi beberapa penelitian menunjukkan bahwa hipertensi dapat muncul sejak remaja dan prevalensinya mengalami peningkatan selama beberapa dekade terakhir, namun banyak yang belum menyadari sehingga menjadi penyebab munculnya hipertensi pada usia dewasa dan lansia (Siswanto et al., 2020). Sampai saat ini, penatalaksanaan hipertensi secara farmakologi sangat banyak dikembangkan selain itu secara non farmakologi juga telah banyak dilakukan penelitian-penelitian yang menyatakan bahwa tanaman obat tertentu dapat menurunkan tekanan darah. Saat ini masyarakat juga telah banyak menggunakan obat tradisional untuk membantu menurunkan tekanan darah dikarenakan sangat mudah untuk diolah serta mudah untuk didapatkan.

Di Indonesia, sejak dahulu sudah sering menggunakan obat-obatan tradisional dari bahan-bahan alam terutama dari tanaman di sekitar kita. Berbagai tanaman obat telah banyak ditemukan di Jambi khususnya di Kampung Bugis Lorong Mente RT 35 Kelurahan Kenali Besar Kecamatan Alam Barajo salah satunya adalah jahe (*Zingiber Officinale*). Tanaman obat ini telah ada sejak lama dan sering dijadikan sebagai bahan masakan namun sekarang telah banyak beredar olahan minuman dan makanan berbahan dasar jahe yang dijual dipasaran.

Jahe telah lama digunakan pada pengobatan tradisional Cina dan Ayurveda di India. Indonesia merupakan Negara pengeksport jahe peringkat ke-6 di dunia, sehingga kekayaan alam Indonesia tersebut perlu dipelajari manfaatnya (Muliaty, 2018). Menurut (Redi Aryanta, 2019) Sebagai bahan obat herbal, jahe memiliki khasiat untuk mencegah dan mengobati berbagai penyakit, seperti : rematik, mualmual, mabuk perjalanan, batuk, pegal-pegal, kepala pusing, sakit saat menstruasi, nyeri lambung, asma, nyeri otot, impoten, kanker, diabetes, penyakit jantung, bronchitis, osteoarthritis, flu, demam, gangguan pencernaan, Alzheimer dan lain-lain. Khasiat ini disebabkan oleh kandungan minyak atsiri dengan senyawa kimia aktif dalam jahe, terutama zat gingerol dan oleoresin. Sementara itu, (Nadia, 2020) menyatakan Jahe memiliki banyak kandungan senyawa kimia seperti Gingerol, Zingerone, Flavonoid, Potasium dan minyak Atsiri yang mempunyai manfaat untuk menurunkan tekanan darah bagi penderita hipertensi. Hal tersebut dikarenakan senyawa yang terkandung dalam jahe memiliki mekanisme yang mampu menghambat aktivitas angiotensin-converting enzyme (ACE). Pada pengolahan jahe sebagai terapi berbagai penyakit bisa digunakan tersendiri maupun dikombinasikan dengan tanaman obat lainnya.

Sasaran pada program pengabdian masyarakat ini adalah warga RT.35 Kampung Bugis Lorong Mente yang memiliki riwayat penyakit khususnya hipertensi pada dirinya sendiri ataupun keluarganya, di mana pada saat ini mereka kebanyakan sudah rutin meminum obat yang diberikan oleh dokter namun masih sering mengabaikan pola hidup sehat sehingga tidak jarang ada yang mengeluhkan penyakit lain muncul seperti jantung, penglihatan menurun dan sebagainya. Penyakit tidak menular, seperti hipertensi menjadi ancaman bagi masyarakat di negara berkembang. Penyakit hipertensi menjadi penyebab kematian, disebut silent killer

(Aidha & Tarigan, 2019). Selain itu, masih sedikitnya warga yang mengetahui atau mengonsumsi tanaman obat untuk menyembuhkan berbagai penyakit terlihat dari mereka hanya menanam tanaman obat itu saja namun tidak pernah dijadikan olahan apapun. Sehingga untuk menekan penyebaran penyakit lain untuk yang belum merasakan gejala lainnya dilakukan penyuluhan ini serta menunjukkan bahwa tanaman yang ada disekitar kita juga dapat bermanfaat.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan di masyarakat, dengan banyaknya penyakit hipertensi yang diderita serta minimnya pemanfaatan tanaman obat maka dilakukan kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) serta pengabdian kepada masyarakat di Kampung Bugis Lorong Mente RT 35 Kelurahan Kenali Besar Kecamatan Alam Barajo. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran akan pentingnya kesehatan serta memberikan edukasi tentang tanaman obat yang dapat dimanfaatkan sebagai obat tradisional.

2. METODE

Pada metode pelaksanaan yang dilakukan sebagai berikut:

2.1. Survei awal dan Perizinan

Sebelum memulai kegiatan dilakukan survei awal untuk menentukan sasaran dan menentukan program kerja. Kemudian Meminta izin untuk melakukan kegiatan di wilayah tersebut kepada Ketua RT setempat.

2.2. Pengumpulan Data

Dilakukan pengambilan data menggunakan kuesioner serta wawancara kepada warga dengan mendatangi satu persatu rumah yang ada di RT. 35 Lorong Mente

2.3. Pelaksanaan Kegiatan

Untuk program kerja yang kami lakukan dibagi menjadi 2 yaitu :

- a. Program kerja utama
 - 1) Penyuluhan hipertensi
Pemberian informasi kepada ibu-ibu melalui pembagian leaflet serta tanya jawab
 - 2) Demonstrasi pengolahan tanaman obat
Mempraktekkan pembuatan minuman jahe. Pertama siapkan jahe, gula merah, dan kayu manis. Jahe dan kayu manis dicuci bersih lalu jahe digeprek serta gula merah diiris. Kemudian campurkan semua bahan kedalam gelas ditambahkan air hangat lalu diaduk dan disaring. Minuman siap disajikan.
- b. Program kerja penunjang
 - 1) Penyuluhan cuci tangan kepada anak-anak
Memberikan informasi dengan menunjukkan leaflet serta mempraktekkan kepada anak-anak.

2.4. Evaluasi dan Identifikasi

Setelah kegiatan berlangsung, dilakukan tes dengan memberikan pertanyaan langsung seputar materi yang telah disampaikan serta melihat sikap masyarakat terhadap materi yang telah disampaikan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan KKN dan Pengabdian masyarakat dilaksanakan mulai dari tanggal 22 Oktober s/d 11 November 2022 diharapkan selama kegiatan dijalankan dapat memberikan edukasi yang berkelanjutan bagi masyarakat Kampung Bugis Lorong Mente RT. 35 Kelurahan Kenali Besar Kecamatan Alam Barajo Kota Jambi. Kegiatan ini dihadiri oleh warga RT. 35 Lorong Mente,

dimana selama kegiatan berlangsung acaranya sangat lancer serta warga antusias terhadap kegiatan tersebut.

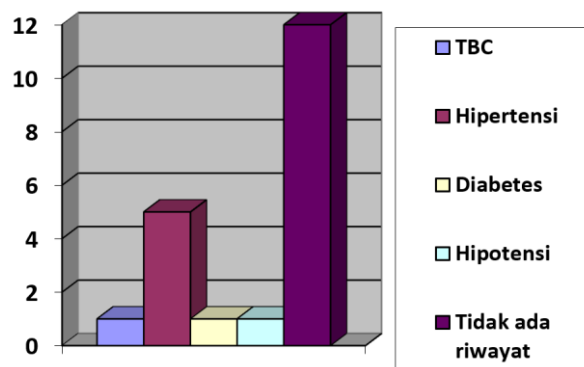
3.1. Pendataan Warga dengan Kuisisioner

Pendataan warga ini bertujuan untuk melihat jenis penyakit terbanyak yang diderita pada masyarakat RT. 35 Lorong Mente yang mana nantinya data ini akan menjadi acuan untuk dilakukannya penyuluhan. Kegiatan pendataan warga dapat dilihat pada Gambar 1. Sementara itu, hasil yang didapatkan dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 1. Kegiatan Pendataan Warga dari Rumah ke Rumah

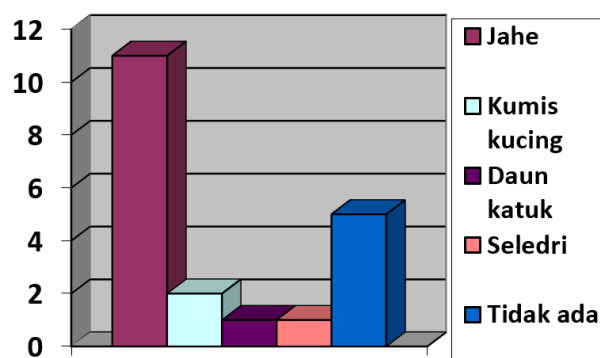
Gambar 1 Menunjukkan bahwa tim melakukan survei ke rumah warga hingga tercapai 20 responden.



Gambar 2. Distribusi Penyakit yang ada di Lingkungan RT.35 Lorong Mente

Berdasarkan Gambar 2 menunjukkan bahwa penyakit terbanyak yang ada di Lingkungan RT.35 Lorong Mente yaitu hipertensi sementara banyak juga warga yang tidak mempunyai riwayat penyakit pada saat wawancara namun dikatakan untuk keluarganya banyak yang mengidap hipertensi.

Kuisisioner yang dibagikan juga memuat informasi tentang tanaman obat keluarga apa saja yang paling banyak ditanam warga RT.35 ini. Gambar 3 hasil survey tanaman obat.



Gambar 3. Distribusi Tanaman Obat Keluarga yang ditanam Warga RT.35 Lorong Mente

Dari hasil survei yang telah dilakukan kebanyakan warga RT.35 Lorong Mente menanam jahe di halaman rumahnya sementara terdapat warga yang tidak menanam bahkan mengonsumsi olahan dari tanaman obat tersebut.

3.2. Kegiatan dengan Warga RT. 35 Lorong Mente

3.2.1. Program kerja utama

a. Penyuluhan Hipertensi

Kegiatan ini terdiri pemberian materi, diskusi serta tanya jawab dengan warga RT.35 Lorong Mente. Mahasiswa memberikan materi terkait hipertensi dapat dilihat pada Gambar 4 serta warga antusias untuk bertanya mengenai materi dapat dilihat pada Gambar 5.



Gambar 4. Pemberian Materi



Gambar 5. Warga bertanya

Tabel 1. Hasil Pretest dan Post-test

No	Nama Peserta	Nilai Pretest	Nilai Post-test
1	Eva Susanti	6	8
2	Megawati	4	7
3	Hidayatul Mustafian	5	8
4	Ida	3	7
5	Erna	2	7
6	Yuni Tasari	2	7
7	Dian	3	8
8	Eva	4	9
9	Yusnidar	2	8
10	Rohani	2	8
Jumlah		33	77

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilakukan terlihat warga sangat antusias dalam bertanya serta sudah mengetahui tentang hipertensi dan rasa ingin tahu yang tinggi terhadap materi materi yang disampaikan terlihat pada Tabel 1 terdapat kemajuan hasil yang signifikan dengan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan tersebut.

b. Demonstrasi Pengolahan Minuman Jahe

Sebelum dilakukan praktek pembuatan minuman jahe ini terlebih dahulu bahan yang akan digunakan disiapkan dan dibersihkan kemudian dijelaskan langkah-langkah cara pengolahannya sehingga nantinya warga bisa mempraktekannya kembali di rumah.



Gambar 6. Hasil Minuman Jahe sebelum disaring

Gambar 6 merupakan hasil olahan jahe, gula merah dan kayu manis. Minuman ini dapat berfungsi untuk melancarkan sirkulasi darah, obat batuk dan demam, meningkatkan daya tahan tubuh serta masih banyak lagi. Terutama pada jahe memiliki bahan aktif yang bisa membantu menurunkan darah tinggi seperti saponin, flavonoid, amine, alkaloid karena bahan aktif tersebut bisa membuat turunnya tekanan darah dan bisa juga merelaksasikan pembuluh darah.

3.2.2. Program kerja penunjang

Kegiatan ini dilakukan pada anak-anak RT.35 Lorong Mente dimana pada saat itu mereka sehabis bermain bola di lapangan dan tim melakukan penyuluhan dapat dilihat pada Gambar 7. Kegiatan ini bertujuan agar anak-anak sadar akan pentingnya menjaga kesehatan serta kebersihan diri.



Gambar 7. Memberikan Informasi kepada anak-anak

Berdasarkan Gambar 7 yaitu pemberian informasi, terjadi peningkatan pengetahuan anak-anak RT.35 Lorong Mente setelah dilakukan pemaparan materi serta praktek yang dilakukan. Kebiasaan cuci tangan tidak timbul begitu saja, tetapi harus dibiasakan sejak kecil. Anak-anak merupakan agen perubahan untuk memberikan edukasi baik untuk diri sendiri dan lingkungannya sekaligus mengajarkan pola hidup bersih dan sehat (Hasanah & Mahardika, 2020). Sehingga kedepannya anak-anak diharapkan dapat lebih memperhatikan kebersihannya setelah melakukan aktivitas dari luar rumah agar mencegah terjangkitnya penyakit.

4. KESIMPULAN

Kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) serta pengabdian masyarakat ini berjalan dengan lancar dan respon masyarakat terhadap kegiatan ini sangat positif dan antusias serta telah

tercapainya tujuan yakni meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat sekitar mengenai penyakit hipertensi, pemanfaatan tanaman obat disekitar rumah serta pentingnya menjaga kebersihan diri. Diharapkan kedepannya masyarakat dapat menerapkan perilaku hidup sehat dan rutin menjalani cek kesehatan ke fasilitas terdekat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada tokoh masyarakat RT 35 Kampung Bugis, dan kepada semua tim dalam Kuliah Kerja Nyata (KKN) yang telah memberikan dukungan dan bantuan selama proses pelaksanaan kegiatan berlangsung serta kepada para warga RT 35 Kampung Bugis Lorong Mente yang ikut berpartisipasi dalam kegiatan penyuluhan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aidha, Z., & Tarigan, A. A. (2019). Survey Hipertensi Dan Pencegahan Komplikasinya Di Wilayah Pesisir Kecamatan Percut Sei Tuan Tahun 2018. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 4(1), 101. <https://doi.org/10.30829/jumantik.v4i1.4128>
- Hasanah, U., & Mahardika, D. R. (2020). Edukasi Prilaku Cuci Tangan Pakai Sabun pada Anak Usia Dini untuk Pencegahan Transmisi Penyakit. *Jurnal Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*, 1-9.
- Lalu Muhammad Sadam Husen, Hardiansah, Y., Yulandasari, V., Sani, S., & Febrian, R. (2022). Pendampingan Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Program Tonasi (Tanaman Obat Tradisional Hipertensi) Di Dusun Pidada Sintung. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 02(01), 1017-1022. <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:Osi5h3xnSAsJ:https://stp-mataram.e-journal.id/Amal/article/download/1183/962&cd=1&hl=id&ct=clnk&gl=id>
- Maswarni, & Hayana. (2021). Hubungan Pola Hidup Sehat Pada Penderita Hipertensi Dengan Pengontrolan Tekanan Darah Terhadap Aktifitas Fisik Di Rw 024 Desa Pandau Jaya Kab. Kampar Kampar. *MENARA Ilmu*, 15(02), 51-55. <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/view/2391>
- Muliaty, S. (2018). Majalah Kedokteran UKI 2018 Vol XXXIV No.1 Januari - Maret Artikel Asli Efek Jahe (. *Majalah Kedokteran UKI 2018 Vol, XXXIV(1)*.
- Nadia, E. A. (2020). Efek pemberian jahe terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi. *Jurnal Medika Utama*, 02(01), 343-348.
- Redi Aryanta, I. W. (2019). Manfaat Jahe Untuk Kesehatan. *Widya Kesehatan*, 1(2), 39-43. <https://doi.org/10.32795/widyakesehatan.v1i2.463>
- Siswanto, Y., Widyawati, S. A., Wijaya, A. A., Salfana, B. D., & Karlina, K. (2020). Hipertensi pada Remaja di Kabupaten Semarang. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 1(1), 11-17. <https://doi.org/10.15294/jppkmi.v1i1.41433>
- Suyatmin, S., & Sukardi, S. (2018). Development of Hygiene and Healthy Living Habits Learning Module for Early Childhood Education Teachers. *Unnes Journal of Public Health*, 7(2), 89-97. <https://doi.org/10.15294/ujph.v7i2.19470>
- Syardiansah, S. (2019). Peranan Kuliah Kerja Nyata Sebagai Bagian Dari Pengembangan Kompetensi Mahasiswa. *JIM UPB (Jurnal Ilmiah Manajemen Universitas Putera Batam)*, 7(1), 57-68. <https://doi.org/10.33884/jimupb.v7i1.915>

Halaman Ini Dikосongkan