

BACK TO NATURE, SEHAT BERSAMA HERBAL DI RT.16 KELURAHAN LEBAK BANDUNG, JELUTUNG KOTA JAMBI

**Medi Andriani, Mukhlis Sanuddin, Rasmala Dewi,
Habibah Apria, Siska Emilia Nasril**

Prodi Farmasi, STIKES Harapan Ibu Jambi
siskaemilia2811@gmail.com

Abstract

Back to nature, healthy with herbs is a slogan for healthy living which has recently become a new trend in the world community by consuming medicines from natural ingredients which are relatively safer than medicines made from synthetic chemicals. Based on data from the Putri Ayu Health Center from the PISPK Program Data Collection (Healthy Indonesia Program with a Family Approach), the complaints of diseases that are often felt by the people of RT 16 Simpang Pulai, Lebak Bandung sub-district in Jelutung sub-district, Jambi City are hypertension and diabetes. So the Group 3 KKN TEAM invited the residents of RT 16 to start maintaining their health by implementing a healthy lifestyle with herbs. The methods used are health education about hypertension and diabetes and their treatment from natural ingredients, conducting free health checks, doing joint elderly gymnastics, socializing PHBS (Clean and Healthy Living Behavior), good and correct hand washing steps, as well as counseling on the prevention of dengue fever and the prevention of the spread of Covid 19 in 3 ways. Here we also teach residents how to make herbal products (Guava Leaf *Simplicia*, Kejibeling Leaf *Simplicia*, Cat Whisker Leaf *Simplicia*) which are very useful in maintaining the health of the community at RT 16 Simpang Pulai and Beauty Products (Mask from lemon, Scrub from Coffee and Air Freshener from Lemon). The results of the activity show that the enthusiasm of the community is very high in increasing knowledge about treatment using herbal plants. Thus, it is hoped that the education provided can be applied as an alternative to overcome public health problems.

Keywords: Back to nature, healthy with herbs, herbal plants, herbal ingredients.

Abstrak

Back to nature, sehat bersama herbal adalah slogan hidup sehat yang akhir-akhir ini menjadi trend baru dimasyarakat dunia dengan mengkonsumsi obat-obatan dari bahan alami yang relatif lebih aman dibandingkan obat-obatan dari bahan kimia sintetik. Berdasarkan data Puskesmas Putri Ayu dari Pendataan Program PISPK (program Indonesia Sehat dengan Pendekatan Keluarga) keluhan penyakit yang sering dirasakan masyarakat RT 16 simpang Pulai kelurahan Lebak Bandung di kecamatan Jelutung Kota Jambi adalah penyakit Hipertensi dan diabetes. Sehingga TIM KKN Kelompok 3, mengajak warga RT 16 untuk mulai menjaga kesehatan dengan menerapkan pola hidup yang sehat bersama herbal. Adapun metode yang dilakukan yaitu Penyuluhan kesehatan tentang penyakit Hipertensi dan Diabetes serta pengobatannya yang berasal dari bahan alam, Melakukan cek kesehatan secara gratis, Melakukan kegiatan Senam Lansia bersama, Sosialisasi PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat), langkah mencuci tangan yang baik dan benar, serta Penyuluhan Pencegahan Penyakit DBD dan Pencegahan Penyebaran Covid 19 dengan cara 3 M. Disini kami juga mengajarkan warga dalam pembuatan produk herbal (*simplisia Daun Jambu Biji, Simplisia Daun Kejibeling, Simplisia Daun Kumis Kucing*) yang sangat bermanfaat dalam menjaga kesehatan masyarakat RT 16 simpang Pulai dan Produk Kecantikan (Masker dari lemon, Lulur dari Kopi dan Pengharum Ruangan dari Lemon). Hasil kegiatan menunjukkan antusiasme masyarakat yang sangat tinggi dalam meningkatkan pengetahuan mengenai pengobatan menggunakan tanaman herbal. Dengan demikian diharapkan edukasi yang diberikan dapat diterapkan sebagai salah satu alternatif untuk mengatasi masalah kesehatan masyarakat..

Kata kunci: Back to nature, sehat bersama herbal, tanaman herbal, bahan herbal.

PENDAHULUAN

Gaya hidup sehat dengan slogan “back to nature, sehat bersama herbal” telah menjadi trend baru di masyarakat dengan mengkonsumsi obat-obatan dari bahan alami yang relatif lebih aman dibandingkan dengan obat-obatan dari bahan kimia sintetik. Hal ini merupakan titik awal berembangnya obat herbal. Slogan back to nature menunjukkan tuntutan minimnya efek negatif yang ditimbulkan. Obat herbal diposisikan sebagai antioksidan (menangkal radikal bebas), imunomodulator (meningkatkan sistem imun), dan degeneratif (mencegah penyakit). Hal ini terjadi akibat perubahan lingkungan, pola hidup manusia, dan perkembangan pola penyakit yang semakin meningkat. Melonjaknya biaya pengobatan dengan taraf kemampuan ekonomi yang terbatas membuat obat herbal menjadi salah satu solusi baik untuk menanggulangi masalah tersebut.

Dalam dunia kesehatan, menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia obat herbal atau yang lebih dikenal sebagai obat tradisional (Permenkes RI) nomor 246/MenKes/Per/V/1990, adalah setiap bahan atau ramuan bahan yang berupa bahan tumbuhan, bahan hewan, bahan mineral, atau campuran dari bahan-bahan tersebut, yang secara tradisional telah digunakan untuk pengobatan berdasarkan pengalaman. Kelebihan obat herbal dalam proses penggunaannya langsung kesumber penyakit karena obat herbal bersifat rekonstruktif yakni memperbaiki organ dan membangun kembali organ, jaringan atau sel yang rusak. Efek samping dari penggunaan obat herbal hampir tidak ada, bahkan jika ada reaksi tersebut merupakan proses adaptasi atau penyesuaian karena tubuh telah menerima makanan dengan kadar yang tinggi. Adapun kekurangan dari obat

herbal ialah memiliki reaksi yang lambat karena obat herbal harus memperbaiki organ atau jaringan yang rusak. Dalam rangka peningkatan dan pemerataan pelayanan kesehatan kepada masyarakat, upaya kesehatan tradisional dengan obat tradisionalnya/ herbal perlu dimanfaatkan dengan sebaik-baiknya, dikembangkan agar lebih berdaya guna dan berhasil guna.

Pengobatan herbal tidak lepas dari beberapa unsur kelebihan dan kekurangan. Menurut Fahrudin (2015) beberapa kelebihan obat herbal adalah :

1. Efek samping lebih sedikit. Obat herbal adalah obat alami sehingga memiliki efek samping lebih sedikit dibandingkan obat kimia tentunya.
2. Harus digunakan dengan benar dan sesuai aturan.
3. Memiliki banyak khasiat. Kebanyakan obat kimia digunakan untuk satu jenis penyakit saja, sedangkan obat herbal umumnya bisa memberikan banyak khasiat sekaligus, ini tentunya menjadi kelebihan tersendiri bagi obat herbal.
4. Lebih mudah digunakan. Obat herbal dapat digunakan dalam berbagai cara, tergantung jenis obat herbal tersebut. Dengan demikian, kita akan lebih mudah untuk menggunakannya.
5. Menuntaskan penyakit. Obat herbal diketahui cukup efektif menyembuhkan berbagai macam penyakit tanpa merusak sel-sel atau bagian tubuh yang sehat. Obat herbal bekerja dengan cara memperbaiki bukan hanya sekedar

menghilangkan rasa sakit. Meskipun proses penyembuhannya butuh waktu lama, tetapi obat herbal bisa menyembuhkan penyakit lebih permanen dibandingkan obat kimia.

6. Alternatif yang murah. Obat herbal sering digunakan sebagai alternatif untuk menyembuhkan penyakit karena memiliki harga relatif terjangkau dibandingkan obat kimia atau perawatan medis.
7. Aman digunakan jangka panjang. Tidak seperti obat kimia yang bisa memberikan efek negatif jangka panjang, obat herbal biasanya lebih aman. Bahkan, penggunaan obat herbal memang harus dilakukan secara berkesinambungan.

Tanaman Herbal memiliki khasiat yang sangat beragam. Misalnya Daun Kumis Kucing dapat digunakan untuk menyembuhkan infeksi saluran kemih, mengobati gangguan ginjal, mengatasi rematik, mengatasi batu empedu, mengontrol kadar gula darah, mengobati gusi bengkak, menurunkan tekanan darah tinggi, mengurangi gatal karena alergi, membantu proses detoksifikasi dan anti jamur. Pemanfaatan simplisia Daun Kumis Kucing ini dapat menjadi salah satu alternatif untuk pengobatan penyakit Hipertensi dan Diabetes, yang merupakan penyakit tertinggi yang di alami oleh warga RT 16 simpang pulai, disamping itu tanaman Kumis Kucing ini juga banyak dan mudah ditemukan di RT 16 simpang Pulai.

Pengabdian masyarakat ini berupa pengembangan tanaman herbal

dan pemanfaatan bahan herbal sebagai alternatif dari pengobatan dan upaya pemeliharaan kesehatan masyarakat secara alami khususnya di RT 16 simpang pulai, diharapkan mampu menjadi solusi dari masalah kesehatan yang dialami oleh masyarakat simpang Pulai.

METODE

Kegiatan ini dilakukan di RT 16 simpang Pulai kelurahan Lebak Bandung di kecamatan Jelutung Kota Jambi. Metode yang dilakukan dalam kegiatan back to nature, sehat bersama herbal sebagai berikut:

1. Penyuluhan Kesehatan tentang Hipertensi dan diabetes serta Pengobatannya yang berasal dari alam.
2. Melakukan Cek Kesehatan Gratis dan Senam Sehat.
3. PHBS (Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat) dan langkah Cuci Tangan yang baik dan benar Serta Penyuluhan pencegahan penyakit DBD.
4. Pembuatan produk dari tanaman herbal (Simplisia Daun Jambu Biji, Simplisia Daun Keji beling, Simplisia Daun Kumis kucing) dan Produk Kecantikan (Masker dari Lemon, Lulur dari Kopi dan Pengharum ruangan dari lemon).
5. Pencegahan Penyebaran COVID 19 dengan cara 3 M

HASIL DAN PEMBAHASAN

Langkah awal yang dilakukan oleh Tim KKN kelompok 3 adalah Analisis situasi dilakukan untuk mengidentifikasi kondisi lingkungan RT 16 Kelurahan Lebak Bandung Kecamatan Jelutung Kota Jambi.

Berdasarkan hasil pengamatan dan survey yang telah dilakukan, diperoleh banyak informasi dari berbagai sumber dengan menggunakan beberapa metode yaitu:

- a. Identifikasi masalah
Dilakukan sebagai langkah awal untuk merumuskan apa saja yang akan dijadikan bahan untuk perancangan sistem dan materi pelatihan dalam kegiatan pengabdian ini dengan melakukan survei awal data 10 penyakit terbesar di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi.
- b. Melakukan survei lapangan
Survei lapangan ke Rt.16 Kelurahan Lurah Lebak Bnadung sebagai tempat dilaksanakannya kegiatan. Kemudian melaksanakan proses wawancara dan diskusi dengan ketua Rt.16 untuk identifikasi permasalahan kesehatan warga Rt.16 Lebak Bandung.

Setelah dilakukan pendataan dan berdasarkan data yang di dapat dari Puskesmas Putri Ayu mengenai penyakit yang sering dirasakan oleh masyarakat, didapatkan bahwa masyarakat RT 16 banyak yang menderita penyakit Hipertensi dan Diabetes. Oleh karena itu Tim KKN kelompok 3 memilih mengembangkan produk herbal seperti daun kumis kucing, daun jambu biji, daun kejobeling, sebagai alternatif dalam mengobati dan memelihara kesehatan masyarakat khususnya warga RT 16 simpang pulai. Disini Tim KKN juga memilih Lemon dan Kopi sebagai bahan alami dalam pembuatan produk kecantikan untuk warga RT 16 khususnya ibu-ibu dan remaja dalam merawat

kecantikan, diantaranya Masker dari Lemon, Lulur dari Kopi dan Pengharum ruangan dari Lemon. Dengan memanfaatkan bahan herbal diharapkan masyarakat RT 16 dapat terhindar dari efek samping penggunaan kosmetik yang banyak mengandung bahan berbahaya.

Tahap Pelaksanaan Kegiatan

1. Sosialisasi Langkah-langkah cuci tangan yang benar.

Mencuci tangan merupakan kegiatan yang sederhana, tetapi sering kali Langkah yang dilakukan belum tepat. Cuci tangan adalah cara yang paling efektif dalam menurunkan angka kejadian infeksi nosocomial, di definisikan sebagai Tindakan membersihkan tangan dengan menggunakan air dan atau handsanitizer berbahan dasar alkohol untuk mengeleminasi mikroorganisme transien yang ada pada tangan (Nabavi M, 2015) Menurut WHO (2005) dalam Depkes RI (2006) terdapat dua Teknik mencuci tangan, yaitu mencuci tangan dengan sabun dan air, mencuci tangan dengan larutan berbahan dasar alkohol.



2. Sosialisasi dan edukasi penyebaran COVID 19 dengan cara 3M pada masyarakat di lingkungan RT 16 Kelurahan Lebak Bandung.

Mengantisipasi peningkatan penyebaran dan jumlah infeksi kami

memberikan sosialisasi dan edukasi kepada Masyarakat di lingkungan RT 16 Kelurahan Lebak Bandung mengenai penerapan protokol kesehatan dengan cara 3M (Mencuci tangan, Menggunakan masker dan Menjaga jarak).



3. Screening Kesehatan

Screening kesehatan berupa pemeriksaan kesehatan dapat membantu mencegah terjadinya penyakit degeneratif. Screening Kesehatan yang dilakukan berupa pemeriksaan tekanan darah, asam urat dan gula darah merupakan marker atau alat untuk mengidentifikasi metabolisme yang terjadi didalam tubuh. Jika marker tersebut melewati ambang batas, maka hal tersebut sebagai peringatan awal untuk perubahan gaya hidup (Erlin Ifadah,2019)



4. Penyuluhan tentang penyakit Hipertensi dan Diabetes

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit jantung koroner) dan otak dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang. Peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka waktu lama (persisten) dapat menimbulkan (menyebabkan stroke) bila tidak dideteksi secara dini dan mendapat pengobatan yang memadai. Diabetes Melitus (DM) didefinisikan sebagai suatu penyakit atau gangguan metabolisme kronis dengan multi etiologi yang ditandai dengan tingginya kadar gula darah disertai dengan gangguan metabolisme karbohidrat, lipid dan protein sebagai akibat insufisiensi fungsi insulin. Insufisiensi fungsi insulin dapat disebabkan oleh gangguan atau defisiensi produksi insulin oleh sel-sel beta Langerhans kelenjer pankreas, atau disebabkan oleh kurang responsif nya sel-sel tubuh terhadap insulin (WHO, 1999)



5. Melakukan Senam lansia Bersama warga RT 16 Kelurahan Lebak Bandung

Senam Lansia adalah serangkaian gerak nada yang teratur, terarah serta terencana dalam bentuk latihan fisik yang berpengaruh terhadap latihan fisik lansia. Senam lansia selain memiliki dampak positif terhadap peningkatan fungsi organ tubuh juga dapat berpengaruh dalam peningkatan imunitas dalam tubuh manusia setelah latihan teratur (Nury et al, 2011).



6. Penyuluhan Pemanfaatan bahan alam untuk Kesehatan

Pandemi Covid-19 membuat masyarakat semakin sadar untuk menjaga kesehatan dan daya tahan tubuh, dan kemudian melakukan PHBS (Pola Hidup Bersih dan Sehat). Implikasinya terjadi perubahan pola hidup dimasyarakat untuk konsumsi produk untuk menjaga daya tahan tubuh meningkat. Salah satu yang banyak dicari adalah jamu. Tujuan dari kegiatan ini agar masyarakat tahu manfaat bahan alam untuk Kesehatan, sehingga dapat digunakan di masa pandemi ini.



7. Demonstrasi pembuatan produk dari tanaman herbal
a. Simplisia Daun jambu biji SIBA

Cara pembuatan Simplisia daun jambu biji SIBA: Cuci daun jambu biji segar dengan air mengalir hingga kotorannya hilang, Keringkan daun jambu biji dengan cara di angin anginkan, Rebus 475ml air lalu masukan daun yang sudah dikeringkan tadi, Kurangi besaran api lalu didihkan perlahan dengan api kecil selama 10-12menit, Angkat rebusan dari kompor lalu saring dalam gelas. Buang daunnya dan teh daun jambu biji pun siap dikonsumsi.



b. Simplisia daun kumis kucing SIBA

Cara membuat sedian Kumis Kucing : Cuci daun kumis kucing segar dengan air mengalir hingga kotoran

nya hilang, Keringkan kumis kucing dengan cara di angin anginkan pada suhu ruangan kurang lebih 25°C, Rebus satu gelas air dan tambahkan daun kumis kucing yang telah dikeringkan, Biarkan mendidih sebentar lalu matikan api lalu dan dinginkan serta disaring, Minum air rebusan tersebut tiga kali sehari.



c. Simplisia Daun Kejibeling

Cara membuat sediaan Kejibeling: Cuci daun kejibeling segar dengan air mengalir hingga kotorannya hilang, Keringkan daun kejibeling dengan cara di angin anginkan pada suhu ruangan kurang lebih 25°C, Rebus satu gelas air dan tambahkan daun kejibeling yang telah dikeringkan, Biarkan mendidih sebentar lalu matikan api lalu dan dinginkan serta disaring.



d. Lulur kopi SIBA

Cara membuatnya adalah campurkan dua sendok makan bubuk kopi, satu sendok makan gula pasir dan satu sendok teh minyak zaitun. Gunakan campuran ini melumuri wajah dan tubuh, gosok dengan lembut lalu bilas dengan air.



e. Masker Lemon SIBA

Cara membuatnya adalah campurkan dua sendok teh perasan air lemon dengan satu sendok makan madu, aduk bahan-bahan tersebut hingga rata dan berbentuk hingga berbentuk pasta. Aplikasikan masker pada wajah yang sudah dibersihkan, kemudian diamkan selama 15 menit, setelah itu bilas dengan air.



f. Pengharum ruangan aroma lemon SIBA

Pengharum ini terbuat dari lemon, jeruk nipis, jeruk citrus, alcohol dan air. Cara membuatnya iris lemon, jeruk citrus dan jeruk nipis secara

melintang dan janganterlalu tebal. Tuang alkohol sesuaikan dengan jumlah jeruk kedalam wadah tertutup, masukan semua jeruk dan tutup rapatsemalaman (makin lama direndammaka akan semakin kuat bau nya) saring irisan jeruk. Tuang air parfum yang sudah jadi kedalam botol spray.Jika masih terlalu kuat aroma nya bisa ditambahkan dengan sedikit air.



KESIMPULAN

Berdasarkan hasil observasi dan pelaksanaan program kerja Kuliah Kerja Nyata (KKN) STIKES Harapan Ibu Jambi di RT 16 Kelurahan Lebak Bandung yang berlangsung mulai dari tanggal 11 sampai 30 November 2021 dapat disimpulkan bahwa menjaga pola hidup sehat pada setiap individu sangatlah penting guna mencegah terjadinya berbagai macam penyakit, khususnya terhindar dari serangan hipertensi. Pencegahan hipertensi dilakukan selain dengan memperhatikan pola hidup sehat seperti mengatur pola makan, tidak merokok, menghindari stress, juga melakukan aktifitas fisik. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini seluruh lansia yang hadir memahami tentang upaya pencegahan khususnya penyakit hipertensi. Sebagian

masyarakat RT 16 Kelurahan Lebak Bandung telah menerapkan protokol kesehatan dengan baik seperti menggunakan masker, mencuci tangan yang baik dan benar dan menjaga jarak 1-2 meter agar terhindar dari virus Covid-19.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terimakasih kepada Ketua panitia KKN Stikes Harapan Ibu Jambi, Lurah Lebak Bandung, Ketua RT 16 Kelurahan Lebak Bandung, Kepala Puskesmas Putri Ayu beserta staf, Dosen Pembimbing dan dosen-dosen yang telah membantu, seluruh perangkat RT 16 dan seluruh warga RT 16 yang telah ikut berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian ini sehingga terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Fakhrudin, Imam. 2015. Kekurangan dan kelebihan obat herbal. <http://www.manfaatcaramengatasi.com/2015/10/kekurangan-dankelebihan-obat-herbal.html>
- Scribd.com, “Simplisia Daun Jambu Biji”, Januari 07, 2015, <https://id.scribd.com/document/251895814/Simplisia-Daun-Jambu-Biji>
- Umm.ac.id, “Simplisia Daun Kejibeling”, Januari 03, 2019, <https://eprints.umm.ac.id/42832/3/BAB%20II.pdf>
- Brilistyle.brilio.net, “Cara membuat Lulur dari kopi yang dapat mengangkat sel kulit mati” September 10, 2020, <https://brilistyle.brilio.net/tips/10-cara-membuat-lulur-dari-kopi-dapat-mengangkat-sel-kulit-mati-200910p.html>
- Fimela.com “ Pengaharum Ruangan Aroma Jeruk” September 19,

- 2017,
<https://www.fimela.com/lifestyle/read/3773924/diy-pengharum-ruangan-aroma-jeruk-super-mudah-dan-murah>
- Edi, S., 2013. Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Intensitas Sedang Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada lansia dengan Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Wironanggan Sukoharjo. Naskah Publikasi. FIK Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Eny, R.A., Prihastuti. 2019. Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) Mencuci Tangan Menggunakan Sabun dan Air Mengalir Sebagai Upaya Menerapkan Prilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Sejak Dini. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, Vol. 1, No.1, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan AKBIDYO.
- Erlin, I., Thika, M., 2019. Pemeriksaan Kesehatan Tekanan Darah dan Glukosa Darah (DM) Gratis Di Wilayah Kampung Sawah Lebak Wangi Jakarta Selatan. Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Masyarakat, Vol 3, No.1 , Universitas Respati Indonesia.
- Faura, D.A.P., 2020. Analisis Dampak Pandemi Corona Virus Terhadap Tingkat Kesadaran Masyarakat dalam Penerapan Protokol Kesehatan. Wellness and Healty Magazine Vol 2. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Kemenkes, RI., 2013. Pedoman Teknis Penemuan Dan Tatalaksana Hipertensi. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI.
- Kemenkes, RI., 2011. 100 Top Tanaman Obat. Jakarta : Kementrian Kesehatan RI. Nury, N., Bahtiar, A., Widjajalaksmi. 2011. Healty Adults Maxsimum Oxygen Uptake Prediction From A Six Minute Walking Test. Nejm Journal.