

## PENINGKATAN KESEHATAN PIK PUTRI DALAM PENCEGAHAN PENYAKIT PENYAKIT INFENSI DENGAN PENGOLAHAN DAUN SIRIH (PIPER BATLE) UNTUK PENCEGAHAN PENYAKIT INFENSI

**A.Rizki Amelia AP<sup>1)</sup>, Sundari<sup>2)</sup>,Hasriwianni Habo Abbas<sup>3)</sup>, Nirwana Permadani<sup>4)</sup>**

<sup>1,4)</sup> Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

<sup>2)</sup> Fakultas Kesehatan Masyarakat Prodi Kebidanan, Universitas Muslim Indonesia

<sup>3)</sup> Fakultas Kesehatan Masyarakat Peminatan Epidemiologi,Universitas Muslim Indonesia

*andirezki.amelia@umi.ac.id*

### Abstract

Adolescence a traditional is transitional period between childhood and adulthood,during this period individuals experience physical,emotional,social and psychological development as well the ability to think and adapt to the environment,adolescents also often experience hormonal conditions and puberty which is marked by the menstrual process,for the reason,increasing knowledge related to the use of natural ingredietns for alternative medicine is needed for adolescents through the PIK putri organization.Infectious diseases that often appear in adolescents are in the feminine area,which are characterized by symptoms of vaginal dischareger.The purpose this community service is to raise awareness among adolescents regarding infectious disease prevention by educating them about the benefits and methods of preventing infectious diseases,particularly through the consumption of healthy drinks made from betel leaves also provides information about contents and benefits of betel leaves such as their antiseptic antibacterial properties that can help prevent infections It also improves adolescents'skills in processing betel leaves into healthy drinks with various variations as a safe and beneficial.The method of using Participatory Learning and Action is one approach to the learning process and interacting with the community or society.After administering boiled betel leaves for 5 days,the results showed that boiled betel leaves were quite effective in reducing diseases.

**Keywords:** *Teenager, Infection Diseases, Piper Batle.*

### Abstrak

Masa remaja merupakan masa peralihan tradisional antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, pada masa ini individu mengalami perkembangan fisik, emosional, sosial dan psikologis serta kemampuan berpikir dan beradaptasi dengan lingkungan, remaja juga sering mengalami kondisi hormonal dan pubertas yang ditandai dengan proses menstruasi, untuk itu diperlukan peningkatan pengetahuan terkait pemanfaatan bahan alam untuk pengobatan alternatif bagi remaja melalui organisasi PIK Putri. Penyakit infeksi yang muncul adalah dikeputihan.Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kesadaran di kalangan remaja mengenai pencegahan penyakit menular dengan mengedukasi mereka tentang manfaat dan cara pencegahan penyakit menular, khususnya melalui konsumsi minuman sehat berbahan daun sirih juga memberikan informasi tentang kandungan dan manfaat daun sirih seperti sifat antiseptik dan antibakteri yang dapat membantu mencegah infeksi. Hal ini juga meningkatkan keterampilan remaja dalam mengolah daun sirih menjadi minuman sehat dengan berbagai variasi sebagai alternatif yang aman dan bermanfaat. Metode penggunaan Participatory Learning and Action (PLA) merupakan pendekatan dalam proses pembelajaran dan berinteraksi dengan komunitas atau masyarakat. Setelah pemberian daun sirih rebus selama 5 hari, hasil penelitian menunjukkan bahwa daun sirih rebus cukup efektif dalam menurunkan tingkat keputihan dan penyakit lainnya dengan PIK.

**Keywords:** *Remaja, Penyakit Infeksi, Daun Sirih.*

## PENDAHULUAN

Pusat informasi dan konseling kesehatan remaja atau biasa disebut PIK remaja merupakan suatu wadah yang dikelola oleh remaja dengan tujuan memberi pelayanan keterangan dan konseling mengenai remaja, keterampilan (*life skill*) dan menyebarkan aktifitas-aktifitas lain yang special dan sinkron sesuai dengan minat atau kebutuhan remaja. Permasalahan remaja merupakan permasalahan yang kompleks mulai dari jumlah yang cukup besar sampai pada permasalahan seputar kesehatan remaja. PIK remaja merupakan sarana atau wadah yang didirikan dan dikelola oleh remaja dan menawarkan informasi dan konseling mengenai kesehatan reproduksi serta kegiatan pemberdayaan lainnya. Sebagian besar PIK dikembangkan oleh sekolah, komunitas remaja atau karang taruna.

Terbentuknya PIK putri dikampung nipa-nipa didasarkan pada pertimbangan masih tabunnya orang tua dalam memberikan informasi masalah kesehatan misalnya keputihan dan berbagai masalah seks serta Solusi dengan menggunakan berbagai bahan alami yang berasal dari alam untuk penggunaan berbagai masalah kesehatan. Adapun program kerja yang ada pada PIK putri adalah kesehatan reproduksi remaja, PMS, HIV/AIDS, narkoba, penundaan usia pernikahan, bahaya pornografi dan seks bebas, pergaulan remaja yang sehat, pentingnya menjaga kebersihan lingkungan, pengembangan diri, pelatihan pendidik sebaya dan konselor sebaya, madding dan seni.



Gambar 1. Sosialisasi dengan PIK



Gambar 2. Sosialisasi dengan pihak Kelurahan

Sebagai Kawasan pemukiman yang ada dikampung nipa-nipa berbagai masalah terjadi terkhusus pada remaja, sehingga PIK putri memiliki berbagai macam masalah kesehatan sampai pada masalah kondisi dan intelektual. Problema yang muncul pada remaja diantaranya adalah terkait dengan adanya pertumbuhan hormonal pada Perempuan yang ditandai dengan menstruasi dan pada pria ditandai dengan perubahan pada suara yang biasa disebut dengan aqil baliq. Perubahan hormonal pada Perempuan yang ditandai dengan haid biasanya menyebabkan keputihan jika tidak dilakukan perawatan, baik dari dalam maupun dari luar. Pengenalan obat berbahan alam jarang diperkenalkan pada remaja sehingga jika terjadi masalah kesehatan kebanyakan remaja beralih pada obat-obatan kimia sehingga

memiliki efek samping yang besar terhadap kesehatan.

Daun sirih telah banyak digunakan secara tradisional secara turun temurun untuk membantu meningkatkan kesehatan tubuh. Beberapa produk daun sirih juga telah dikembangkan dan digunakan secara komersial dimasyarakat, seperti untuk merawat organ kewanitaan, menghilangkan bau mulut, dan mencegah kerusakan gigi, sirih juga dapat digunakan untuk meredakan batuk dan menghentikan mimisan (Putu Gita, 2009).

Angka kejadian penyakit reproduksi pada remaja mencapai 70% termasuk remaja putri, sehingga perlu ditanamkan pemahaman mengenai kesehatan reproduksi secara dini dan pengobatan dengan menggunakan daun sirih. Beberapa hal yang dapat dilakukan untuk pencegahan penyakit reproduksi utamanya pada organ reproduksi yang sering menjadi masalah dengan menggunakan tanaman herbal yaitu daun sirih yang direbus dan dicampur bahannya seperti kunyit, nanas, asam jawa, gula palem dan madu. Tanaman herbal sudah banyak digunakan dalam pengobatan sekarang karena tidak mempunyai efek samping dalam tubuh selain itu daunsirih juga mengandung flavonoid, saponin dan tannin.

Pembuatan minuman berbahan dasar daun sirih menjadi minuman yang enak dikonsumsi dan dilaksanakan oleh PIK putri yang diketuai oleh remaja putri di kampung nipa-nipa Rismasyanti, sekertaris Narisyah Purnama, Bendahara Naya Humairah dan ada 4 bidang yang berada dalam struktur organisasi dan bersedia membantu dalam pembuatan minuman berbahan daun sirih.

Adapun persoalan yang dihadapi mitra adalah adanya keterbatasan

pengetahuan remaja mengenai manfaat kesehatan mengkonsumsi daun sirih dan cara pengolahan yang tepat sehingga kurang kurang tertarik untuk mengkonsumsi sebagai minuman sehat, rasa dan aroma yang kurang disukai, daun sirih memiliki rasa dan aroma khas yang mungkin tidak disukai oleh remaja, sehingga menghambat penerimaan masyarakat dan remaja terhadap minuman berbahan dasar daun sirih, kurangnya inovasi dalam pengolahan daun sirih menjadi minuman yang praktis, higienis, dan menarik secara visual dan rasa. Tujuan pemanfaatan daun sirih untuk pencegahan penyakit infeksi menjadi berbagai minuman sehat adalah untuk memanfaatkan khasiat alami daun sirih secara optimal, meningkatkan daya tahan tubuh, dan mencegah berbagai infeksi secara alami dan aman. Selain itu, pengolahan ini juga bertujuan untuk mengurangi risiko kontaminasi dan memperpanjang umur simpan minuman, sehingga dapat di konsumsi secara rutin sebagai bagian dari hidup sehat. Dengan pengolahan yang tepat, manfaat antibakteri, antijamur dan anti inflamasi dari daun sirih dapat lebih maksimal, diharapkan juga air rebusan daun sirih dapat menjadi alternatif yang dapat digunakan untuk mencegah terjadinya *flour albus* patologis (Baktianita, 2021)

## METODE

Metode yang ditawarkan pada pengabdian masyarakat ini adalah *participatory Learning Action (PLA)* merupakan salah satu pendekatan proses berajar dan berinteraksi dengan komunitas atau masyarakat. Pendekatan ini menggabungkan berbagai metode partisipasi untuk memfasilitasi kolektifitas dan proses pembelajaran dilingkungan masyarakat yang digunakan untuk mengidentifikasi

kebutuhan, merencanakan, memantau, mengevaluasi proyek dan program, PLA dapat dikatakan sebagai alat konseling ampuh yang menawarkan kesempatan yang lebih dari konsultasi (Dadan, 2020). Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah :

1. Pada sesi pertama dilakukan pemberian quisioner untuk dilakukan pretest
2. Setelah pretest dilanjutkan dengan penyuluhan mengenai manfaat dan kandungan daun sirih serta ap aitu penyakit keputihan
3. Setelah dilakukan penyuluhan selanjutnya adalah demonstrasi pembuatan rebusan daun sirih untuk mengatasi keputihan dan berbagai penyakit lainnya
4. Setelah pelatihan pembuatan rebusan daun sirih selesai kemudian dilakukan posttest

Solusi yang ditawarkan adalah :

1. Pelatihan dan workshop praktis, mengadakan pelatihan secara langsung bagi masyarakat dan PIK putri terkait Teknik pengolahan daun sirih menjadi berbagai minuman sehat. Pelatihan ini meliputi pemilihan bahan, proses pengolahan serta pengemasan yang higienis dan menarik
2. Penyediaan bahan dan peralatan yang memadai yang terdiri dari bahan baku daun sirih berkualitas serta alat sederhana namun efektif untuk mendukung proses pembuatan minuman secara mandiri
3. Pengembangan resep dan variasi minuman dengan bahan dasar daun sirih seperti

seperti jamu, dan minuman fermentasi lainnya sehingga peserta dapat sesuai selera dan kebutuhan pasar

4. Membuat video tutorial buku panduan atau media sosial yang memuat Langkah-langkah pembuatan minuman berbahan daun sirih agar lebih mudah diakses dan dipelajari masyarakat luas
5. Peningkatan keterampilan melalui kompetisi dan demonstrasi. Mengadakan kompetisi pembuatan minuman dari daun sirih sebagai ajang motivasi dan peningkatan skill sekaligus promosi produk.

Tahapan dalam menyelesaikan masalah meliputi :

1. Persiapan dan perencanaan meliputi : penentuan tujuan dan sasaran kegiatan, penyiapan bahan dan akat (daun sirih, peralatan pengolahan dan bahan tambahan)
2. Sosialisasi dan penyuluhan terdiri atas pemberian edukasi mengenai manfaat daun sirih dalam pencegahan infeksi dan kesehatan, penjelasan prosedur pengolahan dan pembuatan minuman sehat berbahan dasar daun sirih
3. Pelatihan pengolahan minuman dengan bahan dasar daun sirih terdiri atas : demonstrasi memilih daun sirih berkualitas, Teknik pengolahan minuman yang higienis dan aman, pembuatan berbagai variasi minuman seperti infus water, jamu dll)

4. Praktik mandiri peserta : mitra mencoba membuat minuman dari daun sirih secara langsung, pendampingan dan supervise dari fasilitator
5. Pengujian dan penilaian produk yaitu uji rasa dan kualitas minuman
6. Promosi dan penyebarluasan yaitu melakukan dokumentasi kegiatan dan produk yang dihasilkan, penyebaran informasi melalui media sosial, brosur atau pemeran disekitar tempat tinggal,mendorong masyarakat untuk mengkonsumsi minuman sehat berbahan dasar daun sirih sebagai pencegahan penyakit infeksi
7. Evaluasi dan tindak lanjut yaitu dengan memberikan masukan untuk minuman berbahan dasar daun sirih dan merencanakan kegiatan lanjutan untuk memperluas manfaat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan berjalan dengan lancar, hal ini terlihat dari partisipasi aktif dan respon positif masyarakat serta PIK remaja untuk mau menghadiri kegiatan tersebut. Pemanfaatan tanaman daun sirih untuk pencegahan penyakit infeksi termasuk penyakit keputihan yang dialami oleh remaja terlaksana dengan baik, dan dihadiri juga oleh masyarakat umum. Melalui rencana pengabdian ini juga dapat meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai manfaat daun sirih dibidang kesehatan. Pengabdian ini dilaksanakan dengan asumsi bahwa

masarakat khususnya remaja tidak memiliki pengetahuan terkait dengan manfaat dan kandungan yang ada didalam daun sirih terutama bagi organ kewanitaandan pada penyakit keputihan. Pemandangan ini didukung oleh banyaknya tanaman daun sirih yang tumbuh di sekitar pekarangan rumah yang hanya dimanfaatkan oleh sebagian untuk merebus dan meminum air rebusannya sebagai obat untuk menghilangkan bau badan namun tidak mengetahui bahwa banyak manfaat lainnya dari daun sirih(Rohmatul). Dalam pelaksanaan kegiatan sesi pertama ini yaitu dengan melakukan pretest terlebih dahulu kemudian melakukan penyuluhan dengan menggunakan power point yang berisi mengenai manfaat daun sirih dan kandungan daun sirih.



Gambar 1. Pemberian pretest



Gambar 2. Pemberian posttest



Gambar 3. Penyuluhan terkait manfaat dan kandungan daun sirih

Evaluasi dari kegiatan pengabdian ini adalah meningkatnya pengetahuan PIK remaja mengenai penerapan rebusan daun sirih dan kandungan yang terdapat pada daun sirih untuk mengatasi keputihan dan penyakit infeksi lainnya

Adapun pelaksanaan pengabdian ini lebih diarahkan pada peningkatan pengetahuan mitra dengan pemberian pretest dan posttest sehingga pada akhirnya didapatkan Gambaran mengenai peningkatan pengetahuan mitra terkait manfaat daun sirih, cara pengolahan daun sirih serta kandungan yang terdapat pada daun sirih. Adapun hasil dari pretest dan posttest yang didapatkan dari 11 peserta remaja sebagai berikut :



**Gambar 4.** Hasil Pretest dan Post Test pada kegiatan Peningkatan kesehatan pada PIK putri dalam pencegahan penyakit infeksi melalui pengolahan daun sirih (piper betle) menjadi berbagai minuman sehat dikampung nipa-nipa

Kegiatan implementasi pengabdian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan bahwa permainan tradisional dikorela memberikan dampak positif yang dapat membantu anak dalam mengenali dan mengatur emosional serta membangun hubungan positif dengan teman sebaya dan meningkatkan dukungan sosial dan harga diri yang mengarah pada peningkatan EQ secara keseluruhan. Dengan permainan tradisional dapat meningkatkan kebersamaan, menghargai serta keterampilan sosial (Lim 2023)

Adapun praktik pembuatan minuman berbahan daun sirih menggunakan bahan sebagai berikut :

daun sirih dicuci dengan air bersih dan mengalir. Daun sirih yang telah dicuci lalu dipotong sehingga menjadi potongan kecil-kecil, daun sirih yang telah dipotong tersebut dimasukkan ke dalam belanga atau panik, tambahkan air sebanyak 600 cc dan tutup wadah rapat, daun sirih direbus pada suhu  $\pm$  100 $^{\circ}$  C selama 10 menit, hasil rebusan daun sirih dibiarkan dingin (hangat), setelah dingin tuang airnya saja pada tempat tertutup, air rebusan ini akan berwarna kuning kehijauan dan jernih, untuk pemakaian usahakan dalam keadaan belum berubah warna menjadi kecoklatan karena perubahan warna tersebut merupakan tanda bahwa air tersebut sudah mengalami oksidasi dan tidak lagi untuk digunakan(Rosi, 2025). Air rebusan ini dapat disimpan tetapi tidak lebih dari satu hari, gunakan air rebusan ini tiga kali sehari (saat madani pagi, selesai BAK pada siang hari dan pada sore hari setelah mandi atau sebelum tidur) selama seminggu. Penggunaan air rebusan daun sirih ini dengan cara dicebokkan. Selain cara diatas juga dapat menggunakan cara yaitu daun sirih 10 lembar di rebus dengan air 250 cc dan ditunggu sampai mendidih sampai tersisa 100 cc air rebusan daun sirih untuk 1 kali cebok dan diberikan 3 kali dalam sehari efektif dalam mengatasi keputihan rebusan daun sirih sudah banyak yang meneliti manfaatnya bagi kesehatan reproduksi bagi wanita

Penggunaan ekstrak daun sirih hingga satu minggu dapat mengurangi keluhan keputihan dengan mengurangi jumlah lendir tanpa mempengaruhi flora normal, sehingga reaktif aman untuk mengurangi keputihan. Selain itu daun sirih juga dapat menghilangkan rasa gatal sementara eugenol dapat membunuh jamur penyebab keputihan dan bersifat analgesik, tannin (daun)

berfungsi sebagai astrigen yaitu mengurangi sekresi cairan pada vagina

Pembuatan sirih sebagai minuman herbal

Tahap pembuatan sirih sebagai minuman herbal adalah sebagai berikut:

1. Persiapan bahan berupa daun sirih dan peralatan

2. Langkah pembuatan yaitu :

a. Dibuat teh sirih caranya :

- Jemur beberapa lembar daun sirih merah sampai benar kering kemudian dihancurkan sampai berupa seperti serbuk teh dan simpan dalam toples
- Ambil 2-3 sendok makan,masukkan dalam gelas dan seduh dengan air panas dan disaring sebelum diminum

b. Langsung minum air rendaman daun sirih caranya :

- Petik 5-7 lembar daun sirih merah, bersihkan kemudian rebus dengan air panas
- Letakkan dalam gelas setelah dingin biarkan 4-9 jam dan disaring

## SIMPULAN

Pembuatan minuman herbal berbahan daun sirih merupakan solusi alami yang efektif dalam meningkatkan kesehatan dan mencegah penyakit infeksi. Dengan proses pengolahan yang sederhana namun higienis, daun sirih dapat diubah menjadi minuman yang tidak hanya menyegarkan tetapi juga memiliki manfaat antiseptik dan antimikroba. Penggunaan daun sirih secara rutin sebagai minuman sehat dapat membantu meningkatkan daya tahan tubuh, menjaga kebersihan mulut,

dan mencegah penyebaran penyakit. Oleh karena itu, pembuatan minuman herbal dari daun sirih sangat dianjurkan sebagai alternatif pengobatan alami yang aman dan terjangkau, serta dapat diterapkan di berbagai lingkungan, termasuk PIK Putri.

## UCAPAN TERIMA KASIH

1. Pihak kelurahan Manggala, dalam hal ini penyuluh KB BKKBN Kelurahan Manggala
2. Ketua PIK remaja Kelurahan Manggala
3. LPkM Universitas Muslim Indonesia
4. Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia

## DAFTAR PUSTAKA

Putu Gita Maya Widyasari Mahayasis, Aprilita Rina YAnti, Sri Teguh Rahayu. (2019. Pemanfaatan Tanaman Obat Dalam Mengatasi Gangguan Penyakit di RT 02 Kelurahan Duri Kepa. Prosiding Seminar Nasional Abdimas. ISBN 978-602-5596-82-7

Baktianita ratna Etnis, Aprilia Grace A. Maay. (2021). Pengaruh Rebusan Daun Sirih terhadap Penurunan Keputihan Patologis Wanita Usia Subur. Window of Health 4(4), 307-313

Miskiyah Tamar, Murbiah. (2024). Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Sirih Terhadap Kejadian Keputihan Pada Remaja. Jurnal Inspirasi Kesehatan 2(1), 51-59

Sibero, J.S, Sartika, D, SimNJUNTk, U.M. (2021). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Kunyit Kejadian Keputihan Pada

- Remaja Putri di Dusun  
Kampung Jawa Pasar  
Kecamatan Pangkatan  
Kabupaten Labuhan Batu 1(2),  
102-110
- Lim, H.S. (2023). *The Effect of Traditional Play on The Emotional Intelligence, Social Ability, and Self-Esteem of children in Korean Child Welfare Centers: A Mixed Methods Study*. International Journal of Emotional Education 15(1), 152-159
- Rosi Kurnia Sugiharti. (2025). Penerapan Rebusan Daun Sirih Untuk Mengatasi Keputihan Pada Wanita Usia Subur. Proficio: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat 6(2), 431-436