

LAPORAN
PAR QARYAH THAYYIBAH

No.Registrasi
20-PK6-013

**PENELITIAN KOMPETITIF DAN PUBLIKASI INTERNASIONAL
TAHUN ANGGARAN 2020**

Pemberdayaan Masyarakat Dalam Membentuk Perilaku Hidup Bersih dan Sehat
(PHBS) Melalui Pembuatan Jamu Herbal Instan Pada Masa Pandemi COVID-19
Di Kelurahan Klandungan



OLEH:

Dr. MARNO, M.Ag (1972082220021210001)

ANGGOTA:

IMROATUL HAYYU ERFANTINNI, M.Pd (19920309201802012142)

DIAN EKA APRILIA FITRIA NINGRUM, M.Pd (19910419201802012144)

**KEMENTERIAN AGAMA
PROJECT MANAGEMENT UNIT (PMU)
THE DEVELOPMENT OF UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
PHASE II EAST JAVA PROJECT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2020**

DATA PENELITI/PENGUSUL DAN PROPOSAL

Nomor Registrasi:

1. BIODATA PENELITI/PENGUSUL DAN PROPOSAL

- a. Nama Lengkap : Dr.Marno, M.Ag
- b. Jenis Kelamin : Laki-laki
- c. NIDN : 2022087203
- d. NIP : 1972082220021210001
- e. Golongan/Ruang : IVa
- f. Jabatan Fungsional : Lektor Kepala
- g. Bidang Keahlian : Manajemen Pendidikan Islam
- h. Alamat Kantor : Jl. Gajayana No.50
Lowokwaru, Kota Malang
- i. Telpon/Faks : 0341-551354
- j. Alamat Rumah : Jl. Tirtasari Kav. Jasa Tirta
Klandungan-Dau-Malang
- k. Telepon : 085233072039
- l. Email : marnoqonita@gmail.com

2. DATA PROPOSAL

- a. Judul : Pemberdayaan Masyarakat
Dalam Membentuk Perilaku
Hidup Bersih dan Sehat
(PHBS) Melalui Pembuatan
Jamu Herbal Instan Pada Masa
Pandemi COVID-19 Di
Kelurahan Klandungan
- b. Program : PAR Qaryah Thayyibah
- c. Nama Anggota Peneliti/Pengusul 1 : Imroatul Hayyu Erfantinni,
M.Pd
Bidang Keahlian : Bimbingan Konseling

Nama Anggota Peneliti/Pengusul 2 : Dian Eka Aprilia Fitria
 Ningrum, M.Pd
 Bidang Keahlian : Pendidikan Biologi
 Jangka Waktu Maksimal : 2,5 bulan

3. Penelitian yang dilakukan 5 tahun terakhir :

Judul Penelitian	Tahun
Perilaku Guru Dalam Mengimplementasikan Nilai-nilai Spiritual Untuk Mewujudkan Pendidikan Efektif	2015
Pembelajaran menulis karangan berdasarkan pengalaman anak (studi kasus di kelas V SDN Saban Kecamatan Grubug Kabupaten Grobogan	2016
Desain Strategi Global Branding Perguruan Tinggi Keagamaan Islam Negeri (PTKIN) Menggunakan Brand Ecosystem Framework	2017
Inklusivisme Pendidikan Islam (Studi Fenomenologi Pembinaan Nilai-Nilai Toleransi di Pesantren Bakti Luhur/Luhur Baitul Hikmah Kabupaten Malang	2019

4. Jumlah pembiayaan yang diajukan : Rp 20.000.000,-

Malang, 09-09-2020

Peneliti/Pengusul



Dr. Marno, M.Ag

NIP. 1972082220021210001

PERNYATAAN TIDAK SEDANG BERTUGAS

Kami yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Dr.Marno, M.Ag
NIP : 1972082220021210001
Pangkat/Gol. : Lektor Kepala/IVa
Fakultas/Jurusan : FITK/PAI
Jabatan dalam penelitian : Ketua

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Kami TIDAK SEDANG TUGAS BELAJAR
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa saya sedang tugas belajar maka secara langsung saya menyatakan mengundurkan diri dan mengembalikan dana yang telah saya terima dari Program Penelitian Kompetitif dan Publikasi Internasional Tahun 2020.

Demikian surat pernyataan ini, saya buat sebagaimana mestinya.

Malang, 09-09-2020

Ketua Peneliti



Dr. Marno, M.Ag

NIP. 1972082220021210001

DAFTAR ISI

Cover Proposal	1
Biodata Peneliti	2
Pernyataan Tidak Sedang Tugas Belajar	4
Daftar Isi	5
Bab 1. Pendahuluan	6
Bab 2. Studi Pustaka Dan Roadmap	9
Bab 3. Metode Penelitian	12
Bab 4. Rab Dan Waktu Pelaksanaan	15
Daftar Pustaka	18

BAB 1. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Adanya pandemi virus corona yang merebak akhir-akhir ini berimbas kepada berbagai sektor masyarakat baik dalam cakupan wilayah desa, kecamatan, kabupaten, sampai kepada seluruh dunia. Kondisi ini menuntut segenap warga untuk beradaptasi dengan situasi baru. Kebiasaan dan pola hidup yang lebih sehat sangat diperlukan demi menghindarkan diri dari ancaman virus yang semakin merebak.

Masalah kesehatan masyarakat, terutama di Negara-Negara berkembang seperti Indonesia, didasarkan kepada dua aspek utama. Pertama ialah aspek fisik seperti misalnya tersedianya sarana kesehatan dan pengobatan penyakit, sedangkan yang kedua adalah aspek non fisik yang menyangkut perilaku kesehatan. Perilaku kesehatan adalah respon bersifat aktif maupun pasif seseorang terhadap stimulus yaitu sakit-penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan, lingkungan dan informasi.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah kumpulan perilaku yang dipraktekkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang atau keluarga dapat menolong diri sendiri dibidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. Sedangkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di rumah tangga adalah upaya untuk memberdayakan anggota rumah tangga agar tahu, mau, dan mampu mempraktekkan perilaku hidup bersih dan sehat serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan di masyarakat (Kemenkes RI, 2011).

Kelurahan Klandungan Kecamatan Dau termasuk salah satu daerah dengan penduduk yang profesinya beragam seperti petani, pekerja kantoran, wiraswasta, karyawan, pedagang dan sebagainya. Dalam kesehariannya masyarakat klandungan tergolong memiliki kesibukan dan mobilitas yang tinggi meskipun sedang dalam masa pandemi, karena pemerintah sudah memberlakukan masa new normal, jadi harus tetap melaksanakan aktivitas namun dengan penerapan protokol kesehatan yang dianjurkan pemerintah.

Aktivitas keseharian untuk bekerja di luar rumah, tentu saja menjadikan adanya interaksi antara satu orang dengan orang lain. Hal ini dapat memunculkan adanya suatu resiko penularan virus. Terlebih ketika kondisi tubuh sedang lelah, maka daya tahan tubuh akan menurun. Orang-orang dengan kondisi daya tahan tubuh lemah, rentan tertular virus. Ironisnya, mayoritas warga masih belum menyadari pentingnya menerapkan pola hidup sehat untuk menjaga daya tahan tubuh. Salah satu cara menjaga daya tahan tubuh yakni mengkonsumsi makanan dan minuman sehat bernutrisi salah satu contohnya adalah jamu herbal.

Berpijak pada kondisi tersebut maka muncul suatu gagasan dari masyarakat berkenaan dengan pemberdayaan masyarakat untuk mengedukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Melalui Pembuatan Jamu Herbal Pada Masa Pandemi COVID-19 Di Kelurahan Klandungan yang dalam pelaksanaannya akan berkolaborasi dengan Tim pengabdian Qaryah Thayyibah UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Qaryah Thayyibah sendiri berarti desa berdaya, yang menjadi pondasi terwujudnya kampung tangguh.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana masalah yang dihadapi masyarakat di kelurahan Klandungan pada masa pandemi COVID 19?
2. Bagaimana solusi dari permasalahan yang dihadapi masyarakat di kelurahan Klandungan pada masa pandemi COVID 19?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini yaitu:

1. Mengidentifikasi masalah yang dihadapi masyarakat di kelurahan Klandungan pada masa pandemi COVID-19.
2. Menemukan solusi dari masalah yang dihadapi masyarakat di kelurahan Klandungan pada masa pandemi COVID-19.

D. Manfaat Penelitian

Masyarakat Kelurahan Klandungan Kecamatan Dau yang mendapat pemberdayaan Membentuk Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Melalui Pembuatan Jamu Herbal diharapkan memiliki ketrampilan dalam mengolah berbagai tanaman obat menjadi jamu herbal siap konsumsi, sehingga terbentuk kesadaran dan pola hidup sehat untuk meningkatkan daya tahan tubuh di tengah ancaman COVID-19

BAB 2. STUDI PUSTAKA DAN ROADMAP

BAB 2. STUDI PUSTAKA DAN ROADMAP

A. Studi Pustaka

1. Corona Virus Disaster -19

COVID-19 sudah dideklarasikan sebagai Darurat Kesehatan Masyarakat secara Global oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada 30 Januari 2020. Corona virus adalah jenis virus yang menyebabkan penyakit mulai dari gejala ringan sampai berat (Wibowo, 2020). Mewabahnya virus corona membuat pemerintah menggalakkan pola hidup bersih dan sehat, dengan cara cucu tangan menggunakan sabun dan mengenakan masker ketika beraktivitas di luar rumah.

Virus Covid-19 atau corona merupakan virus yang menyerang saluran pernafasan atas yang menimbulkan gejala seperti flu, batuk dan demam. Virus ini merupakan virus yang dapat menular dimana penularannya dapat melalui droplet atau cairan dalam tubuh penderitanya. Proses penyembuhan virus ini juga cukup memakan waktu yang lama berkisar 14 hari. Diketahui virus ini berasal dari Wuhan, Tiongkok, China. Ditemukan virus ini pada akhir Desember tahun 2019 (Bai,2019). Di Indonesia pemerintah telah mengeluarkan peraturan perihal darurat bencana COVID-19 terhitung mulai tanggal 29 Februari 2020 hingga 29 Mei 2020. Dimana langkah yang telah dilakukan oleh pemerintah untuk dapat menyelesaikan kasus virus ini, salah satunya adalah dengan mensosialisasikan atau menerapkan gerakan Social Distancing. Konsep ini dijelaskan bahwa untuk dapat mengurangi bahkan memutus mata rantai infeksi COVID-19 seseorang harus dilakukan antara lain menjaga jarak aman antar manusia minimal 2 meter, dan tidak melakukan kontak langsung dengan orang lain, dan menghindari pertemuan massal di tempat keramaian.

Kasus virus corona muncul pertama kali di provinsi Wuhan, China. Awal kemunculannya diduga merupakan penyakit pneumonia, dengan gejala

serupa sakit flu pada umumnya. Gejala tersebut di antaranya batuk, demam, letih, sesak napas, dan tidak nafsu makan. Namun berbeda dengan influenza, virus corona berkembang dengan cepat hingga mengakibatkan infeksi lebih parah dan gagal organ. Kondisi darurat ini terutama terjadi pada pasien dengan masalah kesehatan sebelumnya (Ismafauzi, 2020). Karena penularan virus corona yang sangat cepat inilah organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menetapkan virus corona sebagai pandemic pada 11 Maret 2020. Status pandemi atau epidemi global menandakan bahwa penyebaran COVID-19 berlangsung sangat cepat hingga hampir tak ada negara di dunia yang dapat memastikan diri terhindar dari virus corona. Peningkatan jumlah kasus corona terjadi dalam waktu singkat dan membutuhkan penanganan segera. Virus corona dapat dengan mudah menyebar dan menginfeksi siapapun tanpa pandang usia (Elsarika, 2020). Virus ini dapat menular secara mudah melalui kontak dengan penderita. Sayangnya hingga kini belum ada obat spesifik untuk menangani kasus infeksi virus corona.

Status pandemi covid-19 sangat berdampak terhadap semua aktivitas yang tidak lagi berjalan normal. Serangan virus yang hingga kini belum ditemukan vaksinnnya tersebut membuat semua aktivitas dilakukan dari rumah, mulai dari bekerja, sekolah bahkan beribadah guna mencegah penyebaran virus SARSCoV-2. Pembelajaran online di masa pandemi adalah bagian dari upaya meningkatkan kewaspadaan terhadap penyebaran virus Covid-19. Pembelajaran online pada semua jenjang pendidikan formal juga merupakan upaya nyata yang dilakukan pemerintah untuk memutus mata rantai penyebaran covid-19 (Tuti Meihartati, 2020).

Banyak negara memutuskan menutup sekolah, perguruan tinggi maupun universitas, termasuk Indonesia selama masa tanggap darurat covid-19 (Karyono, 2020). Akibat dari adanya pandemi covid-19 terdapat beberapa kendala yang dialami oleh murid, guru, dan orang tua dalam kegiatan belajar mengajar online yaitu penguasaan teknologi masih kurang, penambahan biaya kuota internet, adanya pekerjaan tambahan bagi orang tua dalam mendampingi anak belajar dan sebagainya (Nurkholis, 2020).

Kebijakan pemerintah dengan memberlakukan Protocol kesehatan ternyata belum sepenuhnya ditaati masyarakat Indonesia, banyak diantaranya yang masih mengabaikan Protocol kesehatan. Pasalnya Pemerintah tidak bisa bergerak sendiri untuk menangani wabah Covid-19. Perlu kerjasama dengan masyarakat untuk memutus rantai penyebaran Covid-19. Dalam hal ini, setiap daerah melalui kepala daerahnya juga perlu berpartisipasi dalam upaya pencegahan penyebaran Covid-19. Dengan tetap dirumah dan menerapkan Protocol kesehatan setidaknya sudah dapat menekan angka penyebaran Covid19. Penggunaan masker di masa pandemi Covid-19 ini menjadi hal yang sangat penting untuk memproteksi diri dan juga orang lain dari risiko penularan virus ini (Sari, 2020).

Virus Corona (Covid-19) dapat mengancam kesehatan dan menimbulkan keresahan di kalangan masyarakat. Penyakit ini belum ada obat/vaksinnya dan sudah menjadi pandemi yang menyebabkan banyak kematian di dunia maupun di Indonesia dan sampai saat ini kasusnya masih terus meningkat. Untuk melawan virus hal utama yang perlu kita lakukan adalah melakukan tindakan pencegahan seperti: sering cuci tangan pakai sabun, menerapkan etika batuk/pakai masker, meningkatkan daya tahan tubuh, menjaga jarak dan hindari kerumunan.

Pandemi Covid-19 merubah tatanan masyarakat dunia. Guna mencegah penularan wabah virus corona yang meluas, masyarakat diimbau bahkan dipaksa untuk tinggal di rumah. Sekolah, bekerja bahkan beribadah pun dianjurkan untuk dilakukan di rumah saja. Hampir semua negara mengimbau warganya untuk tidak beraktivitas di luar rumah jika tidak ada kepentingan yang mendesak. Terkecuali, memang bagi mereka yang harus keluar dan kegiatannya tidak bisa dilakukan dari rumah. Perubahan tersebut tentu juga berdampak luas di banyak sektor. Pasalnya berubahnya aktivitas masyarakat tersebut membuat dunia usaha sepi, seperti bidang pariwisata, transportasi online, penjualan retail dan masih banyak lagi. Berjalannya waktu, tinggal di rumah dinilai tidak bisa selamanya diterapkan untuk menjaga keseimbangan perekonomian. Sejumlah negara pun mulai melonggarakan kebijakan terkait

mobilitas warganya. Di sisi lain, virus SARS-CoV-2 penyebab Covid-19 masih terus mengancam. Korban jiwa akibat virus corona pun terus bertambah.

New normal merupakan kebijakan terbaru dan dianggap terbaik oleh pemerintah untuk menjalani kehidupan di tengah pandemi virus Corona. Setelah memberlakukan pembatasan aktivitas sosial berskala besar, dampaknya tidak hanya pada perubahan gaya hidup masyarakat saja, namun juga ekonomi negara yang berhenti. Inilah mengapa new normal dianggap sebagai jalan keluar terbaik di tengah pandemi virus Corona. New normal berarti hidup dan menjalani aktivitas, pekerjaan, dan interaksi dengan orang lain dengan cara yang baru. Sebelum vaksin untuk virus Corona ditemukan, maka masyarakat diharapkan dapat beradaptasi dengan perubahan yang serba cepat saat ini. Mengenakan masker di luar rumah, mengurangi aktivitas sosial, pemeriksaan suhu tubuh di mana-mana, menjaga jarak dengan orang lain, dan meningkatkan kebersihan diri. Bisnis online yang berkembang pesat mungkin akan menjadi hal-hal yang terjadi di masa mendatang dan mengharuskan kita untuk bisa menyesuaikan diri.

Penyebaran Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) di Indonesia saat ini sudah semakin meluas, dengan jumlah kasus terpapar Covid-19 semakin bertambah dari hari ke hari. Kita harus berhati-hati dalam menghadapi penyebaran virus ini, karena setiap harinya selalu ada penambahan jumlah orang yang terinfeksi Covid-19. Hingga saat ini, banyak negara termasuk Indonesia belum mampu menghentikan penyebarannya karena belum ditemukan obat atau vaksinya. Pandemi Covid-19 belum juga bisa dikatakan berakhir, namun kehidupan harus terus berjalan. Apakah kita mau terus hidup dengan pembatasan? Mengisolasi diri di rumah terus menerus? Sudah pasti jawabannya tidak. Tentunya kita ingin kembali bekerja, belajar, dan beribadah, serta bersosialisasi/beraktivitas agar bisa produktif di era pandemi ini. Jika hal tersebut tidak dilakukan, cepat atau lambat akan berdampak pada berbagai sektor, baik sosial, budaya, pertumbuhan ekonomi akan mengalami perlambatan, industri tidak berjalan, atau masyarakat kehilangan penghasilan. Untuk itu, masyarakat harus mulai beradaptasi dengan kebiasaan hidup baru

atau disebut dengan 'new normal life', sebagaimana yang pernah dikatakan oleh Ketua Tim Pakar Gugus Percepatan Penanganan Covid-19, Bapak Wiku Adisasmito. New normal adalah perubahan perilaku untuk tetap melakukan aktivitas normal dengan ditambah menerapkan protokol kesehatan guna mencegah terjadinya penularan Covid-19. Secara sederhana, new normal ini hanya melanjutkan kebiasaan-kebiasaan yang selama ini dilakukan saat diberlakukannya karantina wilayah atau Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB).

Dengan diberlakukannya new normal, kita mulai melakukan aktifitas di luar rumah dengan tetap mematuhi protokol kesehatan yang telah diatur oleh pemerintah, yaitu memakai masker bila keluar dari rumah, sering mencuci tangan dengan sabun, dan tetap menjaga jarak serta menghindari kerumunan orang untuk mencegah penularan virus corona. Sejak mewabahnya Covid-19, guna menghindari terjadinya penularan, sebagian besar aktivitas dilakukan melalui daring (online) seperti kegiatan rapat yang selama ini dilaksanakan bersama-sama dalam suatu ruangan, sekarang menggunakan aplikasi Zoom, begitu juga dengan aktifitas belajar mengajar. Dengan diberlakukan new normal, mau tidak mau para pelajar akan kembali belajar ke sekolah, tentunya dengan protokol kesehatan dan keamanan yang menjamin mereka dari penularan virus.

Tatanan kehidupan baru, bisa dilakukan setelah adanya indikasi penurunan kurva penyebaran angka Covid-19 menurun. Tersedianya fasilitas kesehatan yang mumpuni dan pengawasan yang ketat. Inilah yang menjadi tanggung jawab kita bersama dalam menghadapi new normal di tengah pandemi Covid-19. Pemerintah sendiri sudah memberikan panduan dengan mengeluarkan Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor HK 01.07/MENKES/328/2020 tanggal 20 Mei 2020 tentang Panduan Pencegahan dan Pengendalian Covid-19 di tempat kerja perkantoran dan industri dalam mendukung keberlangsungan usaha pada situasi pandemi Covid-19. Ada beberapa tindakan yang harus dilaksanakan oleh manajemen maupun pekerja apabila menetapkan pegawainya untuk kembali bekerja di kantor, mulai dari

berangkat kantor, tiba di kantor, hingga pulang ke rumah harus mematuhi semua protokol kesehatan.

Bagi perkantoran yang telah menerapkan new normal di tempat kerja, protokol kesehatan juga seharusnya dilaksanakan, diantaranya adalah melakukan pengukuran suhu tubuh di pada saat memasuki ruangan tempat kerja, mewajibkan semua pegawai menggunakan masker selama di tempat kerja, larangan masuk bagi pegawai yang memiliki gejala demam/nyeri tenggorokan/batuk/pilek/sesak nafas.

Pemerintah melalui Kementerian Kesehatan tak henti-hentinya melakukan sosialisasi dan edukasi kepada masyarakat agar memahami protokol kesehatan yang harus dilakukan dimanapun kita berada, baik di rumah, di kantor, di sekolah, tempat ibadah termasuk tempat-tempat keramaian umum seperti pasar dan mal. Tujuan dari new normal ini adalah agar masyarakat tetap produktif dan aman dari penularan Covid-19 di tengah masa pandemi

2. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

PHBS merupakan kependekan dari Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. PHBS adalah sebuah rekayasa sosial yang bertujuan menjadikan sebanyak mungkin anggota masyarakat sebagai agen perubahan agar mampu meningkatkan kualitas perilaku sehari – hari dengan tujuan hidup bersih dan sehat (Sari, 2016). Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan kunci untuk menghindarkan diri dari bahaya penyakit ataupun virus.

Yang perlu dilakukan untuk menghadapi situasi pandemi adalah melakukan penyesuaian di pelbagai lini atau, menciptakan *new normal* (normal yang baru). Salah satunya yang berkaitan dengan gaya hidup. Sejumlah ahli serta dokter memprediksi normal baru yang muncul adalah perilaku masyarakat yang bakal kian terbiasa menerapkan gaya hidup sehat. Hal serupa juga telah dijumpai di sejumlah negara lain.

Para pakar kesehatan di dunia sepakat, imunitas tubuh (daya tahan tubuh) dapat menjadi penangkal Virus Corona- di tengah fakta belum ditemukannya vaksin dan obat COVID-19. Pandemi COVID-19, kini masih

berlangsung di banyak negara, termasuk Indonesia. Kita semua harus mengubah gaya hidup sehat- yang sesuai protokol new normal. Selain mengkonsumsi herbal yang berkhasiat untuk imunitas tubuh, menjalankan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), dan disiplin menerapkan protokol pencegahan berikut ini:

- a) Saling sapa cukup gaya namaste. Hindari jabat tangan- berpelukan sebagai gantinya dari social distancing.
- b) Menjaga kebersihan, terutama tangan setelah melakukan kontak fisik di tempat umum. Jangan menyentuh mata, hidung, bibir, atau wajah!
- c) Pastikan selalu memakai masker selama beraktivitas di luar rumah. Tegur jika ada rekan lain di dekat Kita, jika tidak memakai masker
- d) Setiba di rumah, langsung bersihkan diri dan ganti semua pakaian yang dikenakan, untuk melindungi keluarga.
- e) Selalu jaga imunitas tubuh-mu dan keluarga-mu agar mampu melawan virus Corona. Minum Stimuno untuk melawan musuh yang tidak terlihat oleh mata Kita.

Beberapa Tatanan PHBS

Tatanan PHBS melibatkan beberapa elemen yang merupakan bagian dari tempat beraktivitas dalam kehidupan sehari – hari. Berikut ini 5 tatanan PHBS yang dapat menjadi simpul – simpul untuk memulai proses penyadartahuan tentang perilaku hidup bersih sehat PHBS di Rumah tangga

- PHBS di Sekolah
- PHBS di Tempat kerja
- PHBS di Sarana kesehatan
- PHBS di Tempat umum

Manfaat PHBS

Manfaat PHBS secara umum adalah meningkatkan kesadaran masyarakat untuk mau menjalankan hidup bersih dan sehat. Hal tersebut agar masyarakat bisa mencegah dan menanggulangi masalah kesehatan. Selain itu, dengan menerapkan PHBS masyarakat mampu menciptakan lingkungan yang sehat dan meningkatkan kualitas hidup.

Manfaat PHBS Di Sekolah

PHBS di sekolah merupakan kegiatan memberdayakan siswa, guru dan masyarakat lingkungan sekolah untuk mau melakukan pola hidup sehat untuk menciptakan sekolah sehat. Manfaat PHBS di Sekolah mampu menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat, meningkatkan proses belajarmengajar dan para siswa, guru hingga masyarakat lingkungan sekolah menjadi sehat.

Manfaat PHBS Di Rumah Tangga

Menerapkan PHBS di rumah tangga tentu akan menciptakan keluarga sehat dan mampu meminimalisir masalah kesehatan. Manfaat PHBS di Rumah tangga antara lain, setiap anggota keluarga mampu meningkatkan kesejahteraan dan tidak mudah terkena penyakit, rumah tangga sehat mampu meningkatkan produktifitas anggota rumah tangga dan manfaat phbs rumah tangga selanjutnya adalah anggota keluarga terbiasa untuk menerapkan pola hidup sehat dan anak dpt tumbuh sehat dan tercukupi gizi

Manfaat PHBS Di Tempat Kerja

PHBS di Tempat kerja adalah kegiatan untuk memberdayakan para pekerja agar tahu dan mau untuk melakukan perilaku hidup bersih dan sehat dan berperan dalam menciptakan tempat kerja yang sehat. manfaat PHBS di tempat kerja yaitu para pekerja mampu meningkatkan kesehatannya dan tidak mudah sakit, meningkatkan produktivitas kerja dan meningkatkan citra tempat kerja yang positif .

Manfaat PHBS di Masyarakat

Manfaat PHBS di masyarakat adalah masyarakat mampu menciptakan lingkungan yang sehat, mencegah penyebaran penyakit, masyarakat memanfaatkan pelayanan fasilitas kesehatan dan mampu mengembangkan kesehatan yang bersumber dari masyarakat.

Indikator PHBS Di Sekolah

PHBS Di Sekolah merupakan langkah untuk memberdayakan siswa, guru dan masyarakat lingkungan sekolah agar bisa dan mau melakukan perilaku hidup bersih dan sehat dalam menciptakan sekolah yang sehat.

Contoh PHBS di sekolah

Mencuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah makan, Mengonsumsi jajanan sehat, Menggunakan jamban bersih dan sehat, Olahraga yang teratur, Memberantas jentik nyamuk, Tidak merokok di lingkungan sekolah, Membuang sampah pada tempatnya, dan Melakukan kerja bakti bersama warga lingkungan sekolah untuk menciptakan lingkungan yang sehat.

Tatanan PHBS Rumah Tangga

Salah satu tatanan PHBS yang utama adalah PHBS rumah tangga yang bertujuan memberdayakan anggota sebuah rumah tangga untuk tahu, mau dan mampu menjalankan perilaku kehidupan yang bersih dan sehat serta memiliki peran yang aktif pada gerakan di tingkat masyarakat. Tujuan utama dari tatanan PHBS di tingkat rumah tangga adalah tercapainya rumah tangga yang sehat. Terdapat beberapa indikator PHBS pada tingkatan rumah tangga yang dapat dijadikan acuan untuk mengenali keberhasilan dari praktek perilaku hidup bersih dan sehat pada tingkatan rumah tangga. Berikut ini 10 indikator PHBS pada tingkatan rumah tangga :

1. Persalinan yang ditolong oleh tenaga kesehatan.

Persalinan yang mendapat pertolongan dari pihak tenaga kesehatan baik itu dokter, bidan ataupun paramedis memiliki standar dalam penggunaan peralatan yang bersih, steril dan juga aman. Langkah tersebut dapat mencegah infeksi dan bahaya lain yang beresiko bagi keselamatan ibu dan bayi yang dilahirkan.

2. Pemberian ASI eksklusif

Kesadaran mengenai pentingnya ASI bagi anak di usia 0 hingga 6 bulan menjadi bagian penting dari indikator keberhasilan praktek perilaku hidup bersih dan sehat pada tingkat rumah tangga.

3. Menimbang bayi dan balita secara berkala

Praktek tersebut dapat memudahkan pemantauan pertumbuhan bayi. Penimbangan dapat dilakukan di Posyandu sejak bayi berusia 1 bulan hingga 5 tahun. Posyandu dapat menjadi tempat memantau pertumbuhan anak dan menyediakan kelengkapan imunisasi. Penimbangan secara teratur juga dapat memudahkan deteksi dini kasus gizi buruk.

4. Cuci tangan dengan sabun dan air bersih

Praktek ini merupakan langkah yang berkaitan dengan kebersihan diri sekaligus langkah pencegahan penularan berbagai jenis penyakit berkat tangan yang bersih dan bebas dari kuman.

5. Menggunakan air bersih

Air bersih merupakan kebutuhan dasar untuk menjalani hidup sehat.

6. Menggunakan jamban sehat

Jamban merupakan infrastruktur sanitasi penting yang berkaitan dengan unit pembuangan kotoran dan air untuk keperluan pembersihan.

7. Memberantas jentik nyamuk

Nyamuk merupakan vektor berbagai jenis penyakit dan memutus siklus hidup makhluk tersebut menjadi bagian penting dalam pencegahan berbagai penyakit.

8. Konsumsi buah dan sayur

Buah dan sayur dapat memenuhi kebutuhan vitamin dan mineral serta serat yang dibutuhkan tubuh untuk tumbuh optimal dan sehat.

9. Melakukan aktivitas fisik setiap hari

Aktivitas fisik dapat berupa kegiatan olahraga ataupun aktivitas bekerja yang melibatkan gerakan dan keluarnya tenaga.

10. Tidak merokok di dalam rumah

Perokok aktif dapat menjadi sumber berbagai penyakit dan masalah kesehatan bagi perokok pasif. Berhenti merokok atau setidaknya tidak merokok di dalam rumah dapat menghindarkan keluarga dari berbagai masalah kesehatan.

Pentingnya Materi PHBS Di Setiap Tatanan

Selain PHBS dalam tatanan rumah tangga, masih terdapat tatanan lain yang tidak kalah penting seperti PHBS di sekolah dan juga PHBS di tempat kerja. Keseluruhan dari materi PHBS bertujuan untuk meningkatkan kualitas kesehatan individu dan masyarakat yang terlibat pada setiap tatanan.

Sekolah yang sehat dengan anggota komunitas tingkat sekolah yang berperilaku hidup bersih dan sehat dapat mencegah sekolah menjadi titik penularan atau sumber berbagai penyakit. Demikian pula dengan PHBS di tempat kerja dimana keamanan dan kesehatan menjadi sesuatu yang tidak kalah penting. Perilaku hidup bersih dan sehat yang berasal dari implementasi materi PHBS dapat menjadi kunci untuk meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat. Menjalankan praktek indikator – indikator PHBS di berbagai tatanan dapat menjadi sebuah gerakan untuk memasyarakatkan perilaku hidup bersih dan sehat dimanapun dan juga kapanpun.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah kumpulan perilaku yang dipraktekkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang atau keluarga dapat menolong diri sendiri dibidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. Sedangkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di rumah tangga adalah upaya untuk memberdayakan anggota rumah tangga agar tahu, mau, dan mampu mempraktekkan perilaku hidup bersih dan sehat serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan di masyarakat (Depkes RI, 2007).

Salah satu perilaku penting dalam PHBS adalah perilaku mengkonsumsi makanan dan minuman yang menyehatkan misalnya adalah jamu herbal. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan cerminan pola hidup keluarga yang senantiasa memperhatikan dan menjaga kesehatan seluruh

anggota keluarga semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri dibidang kesehatan dan dapat berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat merupakan pengertian lain dari PHBS (Proverawati dan Rahmawati, 2012).

Salah satu indikator masyarakat menerapkan PHBS adalah adanya budaya meningkatkan daya tahan tubuh misalnya dengan mengkonsumsi jamu herbal yang memang banyak tersedia di wilayah Indonesia, jamu yang sudah ada sejak zaman nenek moyang boleh saja digunakan masyarakat. Kementerian Kesehatan (Kemenkes) mengatakan bahwa masyarakat boleh saja mengonsumsi jamu untuk memperkuat daya tahan tubuh serta menjaga kesehatan bagi mereka yang memiliki penyakit tertentu di masa pandemi COVID-19. "Jamu sebenarnya sudah aman karena diturunkan secara generasi ke generasi," kata Akhmad Saikhu Kepala Balai Besar Penelitian dan Pengembangan Tanaman Obat dan Obat Tradisional, Badan Litbang Kesehatan, Kemenkes. "Jamu yang sudah ada secara empiris kita teruskan. Jamu itu memang bermanfaat untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan sebagainya," (Akhmad, 2020).

Jamu atau produk herbal pun juga berguna untuk meringankan gejala penyakit penyerta, yang selama ini diketahui meningkatkan risiko fatalitas dari pasien COVID-19. Riset Tumbuhan Obat dan Jamu pada 2017 menyebutkan, Indonesia memiliki sumber alam hayati yang setidaknya terdiri dari 2.848 spesies tumbuhan obat, dengan 32.014 ramuan obat. Menteri Kesehatan, ketika itu, Profesor Nila F Moeloek, menyatakan bahwa obat tradisional memiliki peluang untuk digunakan dalam upaya promotif preventif, terutama menjaga daya tahan tubuh. Obat tradisional adalah salah satu produk tradisi masyarakat yang bersandar pada kearifan lokal dan diwariskan secara turun-temurun. Penggunaan obat tradisional ini, yang berupa obat herbal terstandar dan fitofarmaka, bahkan bisa dilayani di puskesmas melalui penggunaan dana alokasi khusus bidang kesehatan.

Awal 2020, Kementerian Kesehatan RI menerbitkan Surat Edaran Nomor HK.02.-02/IV.2243/2020 tentang pemanfaatan obat tradisional untuk pemeliharaan kesehatan, pencegahan penyakit, dan perawatan kesehatan. Surat edaran itu ditujukan kepada gubernur, bupati, dan wali kota seluruh Indonesia. Intinya, Kementerian Kesehatan menyarankan masyarakat memanfaatkan obat tradisional berupa jamu, obat herbal terstandar, dan fitofarmaka.

Pemanfaatan obat tradisional tersebut sebagai upaya memelihara kesehatan, pencegahan penyakit, dan perawatan kesehatan termasuk pada masa kedaruratan kesehatan masyarakat atau bencana nasional Covid-19. Fitofarmaka yang dimaksud adalah obat dari bahan alam yang telah dibuktikan keamanan dan khasiatnya secara ilmiah dengan uji pra klinik dan uji klinik.

Direktur Jenderal Pelayanan Kesehatan (Yankes) Bambang Wibowo mengatakan, telah ditetapkan formularium ramuan obat tradisional Indonesia (FROTI) melalui Keputusan Menteri Kesehatan nomor HK.01.07/Menkes/187/2017 yang penyusunannya dilakukan berdasarkan gangguan kesehatan yang umumnya ditemukan di masyarakat.

Surat edaran ini dimaksudkan untuk memperjelas penggunaan ramuan tradisional bagi pemeliharaan kesehatan, pencegahan penyakit, dan perawatan kesehatan termasuk pada masa pandemi Covid-19. Pemanfaatan obat tradisional harus tetap memperhatikan petunjuk penggunaannya, di antaranya memiliki izin edar dari BPOM. Informasi yang tercantum dalam kemasan harus diperhatikan, antara lain, aturan pakai, tanggal kedaluwarsa, peringatan/kontra indikasi, khasiat, kondisi kemasan harus dalam keadaan baik, dan bentuk fisik produk dalam keadaan baik. Obat tradisional juga tidak boleh digunakan dalam keadaan kegawatdaruratan dan keadaan yang potensial membahayakan jiwa.

Beberapa contoh tanaman obat meliputi jahe merah, jahe, temulawak, kunyit, kencur, lengkuas, bawang putih, kayu manis, serei, daun kelor, daun katuk, jambu biji, lemon, jeruk nipis, dan jinten hitam. Selain itu obat tradisional juga memiliki khasiat, di antaranya, untuk daya tahan tubuh, darah tinggi, diabetes, mengurangi keluhan batuk, flu, sakit tenggorokan, dan meningkatkan produksi ASI. Pemanfaatan tanaman obat tradisional dalam

bentuk sediaan segar sebaiknya dilakukan dengan memperhatikan petunjuk umum pemakaiannya. Pemilihan jenis tanaman, komposisi bahan, dan takarannya sesuai dengan racikan ramuan obat tradisional yang akan dibuat. Pengolahan tanaman obat dimaksud harus memperhatikan kebersihan, peralatan yang digunakan, dan cara pengolahan yang benar dan baik.

Peralatan untuk merebus simplisia (bahan asli tanaman obat yang kering belum pernah diolah) tidak boleh menggunakan logam, kecuali stainless steel. Sebaiknya alat terbuat dari kaca, keramik, atau porselen. Bahan ramuan obat tradisional harus dicuci bersih sebelum diproses lebih lanjut. Saringan yang digunakan terbuat dari bahan plastik/nilon, stainless steel atau kassa. Obat tradisional dalam bentuk sediaan segar sebaiknya dikonsumsi untuk satu hari.

Pemanfaatan tanaman obat sebagai ramuan obat tradisional berdasarkan khasiatnya dapat merujuk pada Formulir Obat Tradisional Indonesia (FROTI). Lebih lanjut pemanfaatan yang bersamaan dengan pengobatan konvensional harus mendapat persetujuan terlebih dulu dari dokter, termasuk di antaranya pemanfaatan ramuan obat tradisional bagi ibu hamil dan menyusui. Beberapa contoh tanaman obat meliputi:

1. Rimpang/empon-empon seperti jahe merah, jahe, temulawak, kunyit, kencur, dan lengkuas.
2. Umbi-umbian seperti bawang putih.
3. Kulit kayu seperti kayu manis.
4. Batang seperti sereh.
5. Daun seperti kelor, katuk, pegagan, seledri.
6. Buah seperti jambu biji, lemon, jeruk nipis.
7. Herbal (seluruh bagian tumbuhan di atas tanah terdiri dari batang, daun, bunga dan buah) seperti meniran
8. Biji-bijian seperti jinten.

Beberapa contoh khasiat obat tradisional meliputi:

1. Untuk daya tahan tubuh (ramuan yang mengandung meniran/kencur/mengkudu)

2. Untuk darah tinggi (ramuan yang mengandung seledri/kumis kucing)
3. Untuk diabetes, ramuan yang mengandung kayu manis/mengkudu dan pare
4. Untuk mengurangi keluhan batuk yaitu ramuan yang mengandung kencur, lagundi, saga, jahe merah, lemon, dan daun mint.
5. Untuk mengurangi keluhan flu, yaitu ramuan yang mengandung jinten hitam, mahkota dewa atau ramuan meniran, jahe, mint, dan cengkeh.
6. Untuk mengurangi keluhan sakit tenggorokan adalah ramuan yang mengandung, jahe, kencur, jeruk nipis, adas, dan pala.
7. Untuk meningkatkan produksi air susu ibu, adalah ramuan yang mengandung katuk, pegagan, kelor, dan torbangun.

Di era Pandemi Covid 19 ini menuntut perubahan pola hidup yang begitu massif disemua lapisan masyarakat pada setiap lingkungannya masing-masing. Situasi pandemi global ini menuntut berbagai perubahan cara bersosialisasi dan berinteraksi baik secara individu maupun kolektif. New normal yaitu kondisi masyarakat yang harus kembali beraktivitas usai Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB), namun tetap memiliki kesadaran tinggi akan keselamatan agar tidak terpapar virus corona. New normal menjadi kondisi terbaru yang mau tidak mau, suka tidak suka harus dijalani masyarakat dunia, tidak terkecuali Indonesia. Masyarakat diharuskan beraktivitas untuk mencari nafkah namun dengan pola kebiasaan yang baru, seperti halnya masyarakat kelurahan klandungan kecamatan dau kabupaten malang. Kelurahan klandungan memiliki masyarakat yang beragam serta tingkat mobilitas yang tinggi dalam kesehariannya. Hal ini yang menjadikan perlunya adanya perhatian khusus, agar mereka senantiasa sehat ditengah aktivitas sehari –hari dalam mencari nafkah. Oleh karena itu diperlukan suatu upaya agar masyarakat tetap memiliki daya tahan tubuh yang baik sehingga tidak mudah tertular COVID-19. Suatu gerakan pemberdayaan masyarakat untuk meningkatkan kesadaran masyarakat berkenaan dengan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat dimasa Pandemi COVID-19 ini.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada dasarnya merupakan sebuah upaya untuk menularkan pengalaman mengenai perilaku hidup sehat melalui individu, kelompok ataupun masyarakat luas dengan jalur – jalur komunikasi sebagai media berbagi informasi. Ada berbagai informasi yang dapat dibagikan seperti materi edukasi guna menambah pengetahuan serta meningkatkan sikap dan perilaku terkait cara hidup sehat. PHBS adalah sebuah rekayasa sosial yang bertujuan menjadikan sebanyak mungkin anggota masyarakat sebagai agen perubahan agar mampu meningkatkan kualitas perilaku sehari – hari dengan tujuan hidup bersih dan sehat. Terdapat langkah – langkah berupa edukasi melalui pendekatan pemuka atau pimpinan masyarakat, pembinaan suasana dan juga pemberdayaan masyarakat dengan tujuan kemampuan mengenal dan tahu masalah kesehatan yang ada di sekitar. Dalam hal ini Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) salah satunya dengan Pembuatan Jamu Herbal.

3. Jamu Herbal

Penting sekali membudayakan PHBS, menjalankan protokol pencegahan, dan minum herbal imunitas yang terbuat dari tanaman asli Indonesia- yang sudah teruji klinis. Jamu adalah sebutan untuk obat tradisional dari Indonesia. Belakangan populer dengan sebutan herba atau herbal. Jamu dibuat dari bahan-bahan alami, berupa bagian dari tumbuhan seperti rimpang (akar-akaran), daun-daunan, kulit batang, dan buah Berdasarkan pendapat Ningrum (2018), jamu adalah obat tradisional yang disediakan secara tradisional, yang berisi seluruh bahan tanaman yang menjadi penyusun jamu tersebut, higienis (bebas cemaran) serta digunakan secara tradisional. Jamu telah digunakan secara turun-temurun selama berpuluh-puluh tahun bahkan mungkin ratusan tahun, pada umumnya, jenis ini dibuat dengan mengacu pada resep peninggalan leluhur. Bentuk jamu tidak memerlukan pembuktian ilmiah sampai dengan klinis, tetapi cukup dengan bukti empiris turun temurun. Jamu harus memenuhi kriteria:

- 1) Aman sesuai dengan persyaratan yang ditetapkan
- 2) Klaim khasiat dibuktikan berdasarkan data empiris
- 3) Memenuhi persyaratan mutu yang berlaku

Jamu merupakan minuman berkhasiat dari Indonesia sebagai minuman kesehatan, mencegah, dan menyembuhkan berbagai penyakit. Jamu disajikan dengan berbagai jenis, mengingat di Indonesia memiliki tanaman herbal berjumlah cukup banyak. Setiap daerah mempunyai jenis Jamu yang berbeda, menyesuaikan dengan tanaman herbal yang tumbuh di daerahnya.

Mengolah Jamu tidak terlalu rumit, kebanyakan hanya mengambil sari dari perasan tumbuhan herbal. Ada juga dengan ditumbuk. Seringkali berbahan dasar kunyit, temulawak, lengkuas, jahe, kencur, dan kayu manis. Khusus gula jawa, gula batu, dan jeruk nipis biasanya digunakan sebagai penambah rasa segar dan rasa manis.

Uniknya, dalam pembuatan jamu juga disesuaikan takaran tiap bahan, suhu, lama menumbuk atau merebus, dan lainnya. Jika tidak diperhatikan dengan baik, akan kehilangan khasiat dari bahan-bahannya bahkan bisa membahayakan tubuh. Begitu juga dengan perkembangannya, tradisi minum Jamu mengalami pasang surut sesuai zamannya. Secara garis besar terbagi dari zaman pra-sejarah saat pengolahan hasil hutan marak berkembang, zaman penjajahan jepang, zaman awal kemerdekaan Indonesia, hingga saat ini.

Masyarakat Indonesia sejak zaman Kerajaan Mataram hingga kini masih menggunakan Jamu. Minuman khas Indonesia ini telah menjadi kebanggaan tersendiri seperti halnya dengan Ayurveda dari India dan Zhongyi dari Cina. Sejak saat itu, perempuan lebih berperan dalam memproduksi jamu, sedangkan pria berperan mencari tumbuhan herbal alami. Fakta itu diperkuat dengan adanya temuan artefak Cobek dan Ulekan –alat tumbuk untuk membuat jamu. Artefak itu bisa dilihat di situs arkeologi Liyangan yang berlokasi di lereng Gunung Sindoro, Jawa Tengah.

Selain artefak Cobek dan Ulekan, ditemukan juga bukti-bukti lain seperti alat-alat membuat jamu yang banyak ditemukan di Yogyakarta dan Surakarta, tepatnya di Candi Borobudur pada relief Karmawipangga, Candi Prambanan, Candi Brambang, dan beberapa lokasi lainnya. Konon, di zaman dulu, rahasia kesehatan dan kesaktian para pendekar dan petinggi-petinggi kerajaan berasal dari latihan dan bantuan dari ramuan herbal.

Seiring perkembangannya, tradisi minum Jamu sempat mengalami penurunan. Tepatnya saat pertama kali ilmu modern masuk ke Indonesia. Saat itu kampanye obat-obatan bersertifikat sukses mengubah pola pikir masyarakat Indonesia sehingga minat terhadap Jamu menurun. Selain soal standar atau sertifikat, khasiat dari Jamu pun turut dipertanyakan.

Pada masa penjajahan Jepang, sekitar tahun 1940-an, tradisi minum Jamu kembali populer karena telah dibentuknya komite Jamu Indonesia. Dengan begitu, kepercayaan khasiat terhadap Jamu kembali meningkat. Berjalannya waktu, penjualan Jamu pun menyesuaikan dengan teknologi, diantaranya telah banyak dikemas dalam bentuk pil, tablet, atau juga bubuk instan yang mudah diseduh. Saat itu berbenturan dengan menurunnya kondisi pertanian Indonesia yang mengakibatkan beralihnya ke dunia industri termasuk industri Jamu (baca: industri Fitofarmaka). Tahun 1974 hingga 1990 banyak berdiri perusahaan Jamu dan semakin berkembang. Pada era itu juga ramai diadakan pembinaan-pembinaan dan pemberian bantuan dari Pemerintah agar pelaku industri Jamu dapat meningkatkan aktivitas produksinya.

Sejak pertama kali masyarakat Indonesia menggunakan Jamu sebagai minuman kesehatan hingga saat ini, pengolahan Jamu berdasarkan ilmu yang diajarkan secara turun-menurun. Namun saat ini, tradisi pengajaran pembuatan Jamu telah jarang dilakukan, sehingga penjualan Jamu gendong sudah jarang ditemukan. Sekarang ini, semakin sedikit anak muda yang ingin belajar membuat Jamu. Sebagian besar dari mereka berpikir untuk mendapatkan Jamu cukup dengan memanfaatkan Jamu yang dijual sachet dan instan. Perlu diketahui, Jamu dipercaya berasal dari dua kata Jawa Kuno, Djampi yang bermakna penyembuhan dan Oesodo yang bermakna kesehatan. Istilah Jamu diperkenalkan ke publik lewat orang-orang yang dipercaya punya ilmu pengobatan tradisonal. Mesti tak bersertifikat, khasiat Jamu telah teruji oleh waktu secara turun-temurun digunakan sebagai obat tradisional. Sehingga hingga saat ini, minuman berkhasiat khas Indonesia ini selalu terjaga keberlangsungannya. Warisan nenek moyang yang tetap dijaga sampai kapan pun

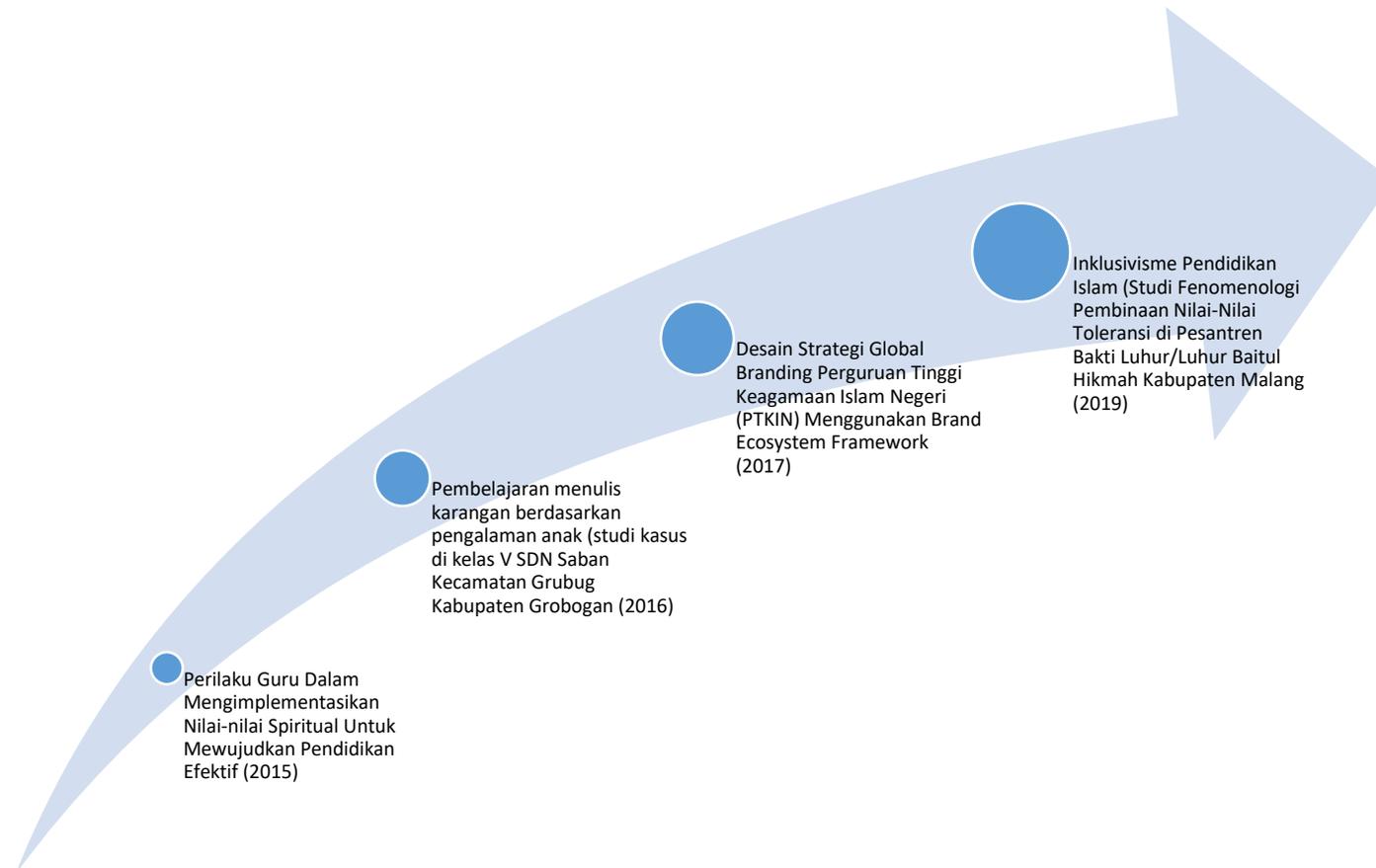
Seiring dengan semakin merebaknya wabah virus corona (Covid-19) di Indonesia, tak sedikit obat herbal yang diklaim bisa mencegah penularannya. Diketahui obat herbal seperti jamu atau empon-empon dikenal mampu meningkatkan sistem imun alias daya tahan tubuh. Orang yang daya tahan tubuhnya rendah sangat rentan terinfeksi virus corona. Upaya menjaga pola hidup sehat merupakan ikhtiar yang wajib dilaksanakan, salah satu caranya dengan asupan suplemen herbal. Nama empon-empon tengah naik daun semenjak corona mulai merebak di Indonesia. Jamu tradisional asal Indonesia ini memang sebenarnya sudah sejak lama dipercaya bisa menghindarkan kita dari berbagai macam penyakit. Empon-empon sendiri sebenarnya merupakan kumpulan rempah yang terdiri dari jahe merah, temulawak, biang kunyit, kayu manis, dan sereh. Campuran rempah tersebut dinilai bisa meningkatkan daya tahan tubuh, sehingga tidak sedikit orang yang mengonsumsinya untuk mencegah tertular Covid-19.

Tumbuhan herbal adalah tumbuhan atau tanaman obat yang dapat dimanfaatkan untuk pengobatan tradisional terhadap penyakit. Sejak zaman dahulu, tumbuhan herbal berkhasiat obat sudah dimanfaatkan oleh masyarakat Jawa. Pengobatan tradisional terhadap penyakit tersebut menggunakan ramuanramuan dengan bahan dasar dari tumbuhtumbuhan dan segala sesuatu yang berada di alam. Sampai sekarang, hal itu banyak diminati oleh masyarakat karena biasanya bahan-bahannya dapat ditemukan dengan mudah di lingkungan sekitar. Berikut beberapa saran BPOM dalam memilih obat herbal untuk membantu memelihara daya tahan tubuh.

- 1) Herba Sambiloto. Bahan Herba Sambiloto yang kering dengan takaran 3 gram, bisa Anda konsumsi 2 kali sehari. Sedangkan, yang serbuk kering takaran 1,5-3,0 gram, bisa Anda konsumsi 3 kali sehari.
- 2) Herba Meniran. Bahan Herba Meniran yang segar, dengan takaran 45-90 gram per hari dapat dikonsumsi dalam 2-3 dosis atau porsi.
- 3) Temulawak. Bahan Temulawak yang serbuk kering, dengan takaran 3,5 gram per hari dapat dikonsumsi dalam 3 dosis atau porsi.

- 4) Kunyit. Bahan kunyit yang segar, dengan takaran 3,0-9,0 gram per hari dan yang serbuk kering dapat dikonsumsi dengan takaran 1,-3,0 gram per hari
- 5) Jahe. Bahan jahe yang serbuk kering dapat dikonsumsi dengan takaran 1,0-4,0 gram per hari

A. Roadmap



BAB 3. METODE PENELITIAN

A. Metode Pelaksanaan

Permasalahan yang berkenaan dengan mewabahnya pandemi COVID-19 yang semakin merebak dan penderitanya terus meningkat, sementara obat dan vaksinnnya belum ditemukan, maka suatu ikhtiar yang dapat dilakukan adalah mengedukasi masyarakat akan pentingnya memproteksi diri dengan menerapkan pola hidup sehat untuk menjaga daya tahan tubuh. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah membuat jamu herbal instan yang dapat dikonsumsi dengan simpel dan paraktis. Program pemberdayaan masyarakat yang bertujuan mengedukasi warga agar lebih sadar dengan pola hidup sehat merupakan suatu bentuk kegiatan untuk mendukung terselenggaranya PHBS yang dilaksanakan oleh Tim Pengabdian Qaryah Thoyibah UIN Maulana Malik Ibrahim Malang berdasarkan gagasan – gagasan yang yang disampaikan oleh masyarakat.

Pemberdayaan masyarakat ini ditujukan pada warga kelurahan Klandungan Kecamatan Dau, mereka cenderung memiliki mobilitas tinggi dalam kesehariannya. Pelaksanaan kegiatan bekerjasama dengan pihak kelurahan khususnya anggota PKK Pokja IV yakni bidang mengelola program kesehatan, kelestarian lingkungan hidup dan perencanaan sehat, lebih spesifik lagi menyasar pada tugas pokok untuk meningkatkan budaya perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) melalui pembuatan jamu herbal instan.

Tahap pelaksanaan PAR dirinci sebagai berikut:

1. Pemetaan awal

Pemetaan awal ini dilakukan untuk memahami permasalahan dan realitas yang terjadi di kelurahan klandungan kecamatan Dau. Dalam pemetaan awal ini, Peneliti akan melakukan pendekatan dengan melalui kelompok-kelompok yang aktif dalam masyarakat seperti ibu-ibu PKK yang ada di kelurahan Klandungan.

2. Membangun hubungan kemanusiaan

Peneliti melakukan proses inkulturasi dan membangun kepercayaan dengan masyarakat, sehingga bisa terjalin hubungan yang erat tanpa ada batas dan saling mendukung.

3. Penentuan agenda riset untuk perubahan

Peneliti melakukan agenda bersama kelompok-kelompok yang sudah dibangun untuk melakukan perubahan di Desa Klandungan. Untuk memahami dan menyadarkan kepada masyarakat apa yang selama ini terjadi.

4. Pemetaan Partisipatif

Peneliti bersama masyarakat/komunitas melakukan pemetaan persoalan yang dialami masyarakat.

5. Merumuskan masalah kemanusiaan

Masyarakat/komunitas merumuskan masalah mendasar dalam kehidupannya yang saat ini dialaminya, dengan melakukan diskusi secara bersama – sama, bentuk kegiatan yang dilakukan berupa FGD (*Focus Group Discussion*).

6. Menyusun Strategi Gerakan

Komunitas menyusun strategi gerakan untuk memecahkan problem yang menjadi fokus untuk diselesaikan. Peneliti bersama masyarakat Klandungan menyusun strategi untuk keterlaksanaan program, dengan menghindari kendala yang mungkin terjadi, serta penetapan alternatif – alternatif jika mengalami hambatan dengan melakukan FGD (*Focus Group Discussion*).

7. Pengorganisasian masyarakat

Komunitas didampingi peneliti dalam membentuk kelompok-kelompok kerja, maupun lembaga-lembaga masyarakat yang secara nyata bergerak memecahkan masalah sosial. Peneliti bersama perangkat desa dan PKK mengorganisir dan mengumpulkan warga Desa Klandungan agar mereka turut berpartisipasi secara aktif dalam pelaksanaan program.

8. Melancarkan aksi perubahan

Partisipasi aktif dari masyarakat menjadi suatu proses penting dalam pelaksanaan program yang bertujuan untuk memecahkan persoalan yang dihadapi oleh masyarakat. Program tersebut bukan sekedar berfokus pada

penyelesaian masalah saja, namun terdapat suatu proses edukasi bagi masyarakat dan komunitas agar terbentuk suatu pranata baru yang menjadi agen perubahan.

9. Refleksi

Peneliti bersama masyarakat merumuskan teoritisasi perubahan sosial berdasarkan hasil riset, proses pembelajaran bersama masyarakat, serta aksi yang telah dilaksanakan. Dari kegiatan yang telah dilakukan bersama masyarakat, maka dirumuskan sebuah simpulan apakah kegiatan tersebut efektif dan tepat sasaran.

B. Rancangan Evaluasi

Evaluasi dilaksanakan di akhir kegiatan dengan mengumpulkan data hasil dari setiap kegiatan yang dilakukan. Hal ini bertujuan untuk mengukur seberapa ketercapaian tujuan dari kegiatan. Selain itu dievaluasi pula faktor – faktor yang menunjang keberhasilan dan faktor penghambat. Dianalisis pula apakah agenda yang dilakukan dapat menjadi program berkelanjutan yang membawa manfaat di masyarakat.

BAB 4

PEMAPARAN HASIL

Di era Pandemi Covid 19 ini menuntut perubahan pola hidup yang begitu massif disemua lapisan masyarakat pada setiap lingkungannya masing-masing. Situasi pandemi global ini menuntut berbagai perubahan cara bersosialisasi dan berinteraksi baik secara individu maupun kolektif. New normal yaitu kondisi masyarakat yang harus kembali beraktivitas usai Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB), namun tetap memiliki kesadaran tinggi akan keselamatan agar tidak terpapar virus corona. New normal menjadi kondisi terbaru yang mau tidak mau, suka tidak suka harus dijalani masyarakat dunia, tidak terkecuali Indonesia. Masyarakat diharuskan beraktivitas untuk mencari nafkah namun dengan pola kebiasaan yang baru, seperti halnya masyarakat kelurahan klandungan kecamatan dau kabupaten malang. Kelurahan klandungan memiliki masyarakat yang beragam serta tingkat mobilitas yang tinggi dalam kesehariannya. Hal ini yang menjadikan perlunya adanya perhatian khusus, agar mereka senantiasa sehat ditengah aktivitas sehari –hari dalam mencari nafkah. Oleh karena itu diperlukan suatu upaya agar masyarakat tetap memiliki daya tahan tubuh yang baik sehingga tidak mudah tertular COVID-19. Suatu gerakan pemberdayaan masyarakat untuk meningkatkan kesadaran masyarakat berkenaan dengan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat dimasa Pandemi COVID-19 ini.

Pemberdayaan masyarakat merupakan suatu proses dimana masyarakat, khususnya mereka yang kurang memiliki akses kepada peningkatan kapasitas distimulus untuk meningkatkan kemandirian dalam mengembangkan kehidupan mereka. Pada prinsipnya, masyarakat mengkaji tantangan utama pengembangan kapasitas mereka lalu mengajukan kegiatan-kegiatan yang dirancang untuk mengatasi masalah ini. Aktivitas ini kemudian menjadi basis program lokal, regional bahkan nasional.

PHBS merupakan kependekan dari Pola Hidup Bersih dan Sehat. Sedangkan pengertian PHBS adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan karena kesadaran pribadi sehingga keluarga dan seluruh anggotanya mampu

menolong diri sendiri pada bidang kesehatan serta memiliki peran aktif dalam aktivitas masyarakat.

Perilaku hidup bersih sehat pada dasarnya merupakan sebuah upaya untuk menularkan pengalaman mengenai pola hidup sehat melalui individu, kelompok ataupun masyarakat luas dengan jalur – jalur komunikasi sebagai media berbagi informasi. Ada berbagai informasi yang dapat dibagikan seperti materi edukasi guna menambah pengetahuan serta meningkatkan sikap dan perilaku terkait cara hidup yang bersih dan sehat. PHBS adalah sebuah rekayasa sosial yang bertujuan menjadikan sebanyak mungkin anggota masyarakat sebagai agen perubahan agar mampu meningkatkan kualitas perilaku sehari – hari dengan tujuan hidup bersih dan sehat. Terdapat langkah – langkah berupa edukasi melalui pendekatan pemuka atau pimpinan masyarakat, pembinaan suasana dan juga pemberdayaan masyarakat dengan tujuan kemampuan mengenal dan tahu masalah kesehatan yang ada di sekitar; terutama pada tingkatan rumah tangga sebagai awal untuk memperbaiki pola dan gaya hidup agar lebih sehat.

Tujuan utama dari gerakan PHBS adalah meningkatkan kualitas kesehatan melalui proses penyadartahuan yang menjadi awal dari kontribusi individu – individu dalam menjalani perilaku kehidupan sehari – hari yang bersih dan sehat. Manfaat PHBS yang paling utama adalah terciptanya masyarakat yang sadar kesehatan dan memiliki bekal pengetahuan dan kesadaran untuk menjalani perilaku hidup yang menjaga kebersihan dan memenuhi standar kesehatan.

Pemberdayaan masyarakat merupakan suatu proses dimana masyarakat, khususnya mereka yang kurang memiliki akses kepada peningkatan kapasitas distimulus untuk meningkatkan kemandirian dalam mengembangkan kehidupan mereka. Pada prinsipnya, masyarakat mengkaji tantangan utama pengembangan kapasitas mereka lalu mengajukan kegiatan-kegiatan yang dirancang untuk mengatasi masalah ini. Aktivitas ini kemudian menjadi basis program lokal, regional bahkan nasional. Dalam hal ini dilaksanakanlah Pemberdayaan Masyarakat Dalam Membentuk Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Melalui

Pembuatan Jamu Herbal Instan Pada Masa Pandemi COVID-19 Di Kelurahan Klandungan. Perincian kegiatan pemberdayaan masyarakat meliputi:

1. Need Assesment

Need Assessment menurut Fenwick et al adalah suatu alat/cara untuk menemukan gap antara produk pendidikan yang ada (outcomes or results) dan produk pendidikan yang dikehendaki, kemudian menempatkan gap-gap ini dalam susunan prioritas dan memilih gap yang paling prioritas untuk dilakukan tindakan dalam bentuk pemberdayaan masyarakat. Perumusan suatu program di kelurahan klandungan ini, jika tidak diawali dengan needs assessment maka kemungkinan akan terjadi gap antara program yang dirancang atau dilaksanakan dengan kebutuhan atau apa yang dikehendaki oleh para mahasiswa dan mahasiswi sebagai subjek sasaran kegiatan.

Dengan melakukan needs assessment ini diharapkan program PAR Qaryah Thayyibah ini mampu menjembatani gap-gap tersebut, dengan menentukan skala prioritas program kerja yang dibutuhkan atau dikehendaki oleh masyarakat. Oleh karena itu, needs assessment ini sangat penting untuk dilaksanakan. Hal ini akan digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi TIM Peneliti dalam merumuskan program-program kerja, baik program jangka panjang maupun program jangka pendek yang disesuaikan dengan kebutuhan masyarakat luas. Dalam Hal ini need assessment dilakukan di kelurahanklandungan dengan mengadakan diskusi antara TIM Peneliti dan kepala desa klandungan Bapak Suharso,SH (Gambar.1). Beliau menyatakan bahwa

“Permasalahan yang menjadi PR bersama ialah Pandemi COVID-19 yang saat ini masih berada di tengah masyarakat, sementara wargamasih harus bekerja dan beraktivitas setiap harinya untuk mencari nafkah. Oleh karena itu perlu adanya program yang meminimalisir masyarakat tertulas COVID-19”.

Hasil needs assessment ini akan ditindaklanjuti dengan merumuskan rencana program kerja ke depan dan bahan untuk melakukan evaluasi pada pelaksanaan program kerja tahun sebelumnya.



Gambar 1. Need Assesment bersama Bapak kepala desa Klandungan

2. Sosialisasi PHBS

Keadaan sehat adalah kehendak semua pihak, tidak hanya di dominasi oleh perorangan, akan tetapi juga harus dimiliki oleh kelompok dan bahkan oleh masyarakat. Dalam UU Kesehatan RI No.36 Tahun 2009, “ Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis”. Hal ini berarti bahwa kesehatan pada diri seseorang atau individu itu mencakup aspek fisik, mental, spiritual dan sosial demi tercapainya keadaan yang sejahtera bagi seseorang baik dengan produktivitasnya dan juga ekonominya.

Menurut Bloom (1974), derajat kesehatan dipengaruhi oleh 4 faktor yaitu faktor lingkungan, faktor perilaku, faktor keturunan dan faktor pelayanan kesehatan. Dari keempat faktor tersebut, faktor kedua, yaitu faktor perilaku sangat berpengaruh dalam kesehatan seseorang, terutama dalam penerapan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) baik dilingkungan pribadi, keluarga, maupun masyarakat. Perilaku Hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan langkah yang harus dilakukan untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal bagi setiap orang. Kondisi sehat tidak serta merta terjadi, tetapi harus senantiasa diupayakan dari yang tidak sehat menjadi hidup yang sehat serta menciptakan lingkungan yang sehat. Upaya ini harus dimulai dari menanamkan pola pikir sehat kepada masyarakat yang harus dimulai dan diusahakan oleh diri sendiri. Upaya ini adalah untuk mewujudkan

derajat kesehatan masyarakat setinggi-tingginya sebagai satu investasi bagi pembangunan sumber daya manusia yang produktif.

Dalam mengupayakan perilaku ini dibutuhkan komitmen bersama-sama saling mendukung dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat khususnya keluarga sehingga pembangunan kesehatan dapat tercapai maksimal. Namun pada kenyataannya, di kawasan pedesaan perhatian masyarakat akan pentingnya melakukan PHBS masih minim, khususnya masyarakat di Dusun Muneng, Desa Muneng, Kecamatan Pakis, Kabupaten Magelang, Propinsi Jawa Tengah merupakan daerah dimana masyarakatnya masih kurang pengetahuan dan informasi sehingga masalah kesehatan masyarakat masih menjadi masalah yang cukup besar, diantaranya dimana banyak anak balita yang sering mengalami diare yang disebabkan oleh kurangnya kesadaran akan bahaya diare dan pentingnya menjaga Perilaku Hidup bersih sehat.

Berdasarkan tingkat kepentingan dan kebutuhan masyarakat dalam merealisasikan PHBS serta keadaan masyarakat Dusun Muneng yang masih minim kepeduliannya akan kesehatan, maka program Penyuluhan dan Praktik PHBS (Perilaku Hidup Bersih Sehat) diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran, kemauan dan kemampuan masyarakat Kelurahan Klandungan untuk melakukan Perilaku Hidup sehat terutama di masa pandemic COVID-19.

Sesi pertama dilakukan sosialisasi dengan menghadirkan narasumber Prof.Dr.Sutiman Bambang Sumitro, MS.Dc (Gambar.2). Beliau memaparkan bahwasanya yang menjadi kunci dari hidup sehat adalah “Seimbang”. Dalam artian seimbang dari segi fisik dan mental, penyakit dapat disebabkan oleh pola pikir yang tidak seimbang, kadangkalasesorang merasa was was dan khawatir terjangkit penyakit, dari situlah yang menjadi pemicu munculnya penyakit karena sistem imun tubuh yang menurun jika seseorang dalam kondisi cemas.



Gambar 2. Pemaparan materi PHBS oleh Prof.Sutiman Bambang Sumitro

3. Sosialisasi Pemanfaatan Tanaman Obat sebagai Jamu Herbal

Pemerintah menetapkan Keputusan Menteri Kesehatan RI No. 381/Menkes/SK/III/2007 dalam salah satu subsistem dari Sistem Kesehatan Nasional. Dalam keputusan Menkes tersebut, disebutkan bahwa pengembangan dan peningkatan penelitian uji klinis pemanfaatan obat tradisional ditujukan agar diperoleh obat tradisional yang bermutu tinggi, aman, memiliki khasiat nyata yang teruji secara ilmiah, dan dimanfaatkan secara luas, baik digunakan sendiri maupun dalam pelayanan kesehatan formal. Selain itu pemerintah menetapkan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 9 Tahun 2016 tentang upaya pengembangan kesehatan melalui asuhan mandiri pemanfaatan tanaman obat keluarga dan ketrampilan budidaya dan pengolahannya. Asuhan mandiri kesehatan tradisional adalah upaya untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan serta mencegah dan mengatasi gangguan kesehatan ringan oleh individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat dengan memanfaatkan tanaman obat keluarga dan keterampilan dalam memanfaatkannya. Mengubah kesadaran, pola pikir dan gaya hidup masyarakat memerlukan adanya sosialisasi. Pemerintah melalui kementerian kesehatan secara terus-menerus mensosialisasikan tanaman obat keluarga (TOGA) dan memotivasi masyarakat agar menanam tanaman obat-obatan. Sosialisasi TOGA terus dilakukan baik melalui pelatihan-pelatihan hingga pengadaan lomba Desa atau Kota Pelaksana Terbaik Kegiatan Pemanfaatan Hasil TOGA hingga tingkat nasional.

Hal itu dikarenakan masyarakat merasa pengobatan tradisional tersebut berasal dari bahan alami yang lebih murah dan bahan bakunya lebih mudah didapatkan Nursiyah (2013). Selain itu, kearifan lokal masyarakat pada komunitas tertentu memungkinkan pemanfaatan obat-obat tradisional (Situmorang & Harianja, 2014). Menurut Katno (2009) beralihnya masyarakat kepada obat tradisional karena harga lebih murah, bahan lebih mudah didapatkan bila ditanam sendiri, dan umumnya satu tanaman memiliki efek farmakologi lebih dari satu sehingga bermanfaat untuk pengobatan penyakit degeneratif dan metabolik. Sebagai upaya mewujudkan amanah menteri kesehatan tersebut TIM Peneliti mengadakan kegiatan berbentuk sosialisasi dalam memahami masyarakat mengenai tanaman obat herbal dan pemanfaatannya untuk menjaga daya tahan tubuh. Kegiatan ini menghadirkan Bapak Jazuli selaku praktisi Agro Inovasi Malang untuk memberikan pemahaman kepada masyarakat (Gambar.3).



Gambar 3. Pemaparan Materi terkait tanaman obat herbal dan cara pemanfaatannya

4. Pendampingan Pengolahan Jamu Herbal Instan

Mobilitas masyarakat yang semakin tinggi memerlukan kondisi kesehatan yang optimal terutama di masa Pandemi COVID-19. Kondisi kesehatan tubuh tentunya tidak bisa lepas dari konsumsi makanan yang sehat. Banyaknya penyakit yang ditimbulkan karena cara mengkonsumsi makanan yang salah ataupun keamanan makanan yang tidak terjaga menyebabkan masyarakat cenderung

bersikap hati-hati. Saat ini banyak makanan dan minuman yang ditawarkan sebagai produk suplemen yang dapat meningkatkan kesehatan tubuh jika dikonsumsi. Minuman kesehatan merupakan minuman yang mengandung unsur-unsur zat gizi atau non zat gizi dan jika dikonsumsi dapat memberikan pengaruh positif terhadap kesehatan tubuh. Minuman kesehatan sebagai salah satu produk yang sudah dikenal masyarakat, banyak dijumpai di pasaran dengan berbagai merek dan bentuk, seperti dalam bentuk cair, serbuk instan ataupun tablet.

Kecenderungan masyarakat saat ini adalah lebih suka menggunakan produk yang kemasan dan penyajiannya lebih praktis dan cepat, karena tidak perlu membutuhkan banyak waktu dalam mempersiapkannya. Salah satu contoh minuman kesehatan yang dapat dijumpai adalah minuman instan ekstrak jahe, dimana produk tersebut umumnya dibuat dengan mengambil sari dari rimpang jahe kemudian dilakukan pengolahan lanjut. Kebanyakan produk tersebut dijumpai dalam bentuk serbuk, di samping ada beberapa yang dibuat dalam bentuk tableted maupun cair. Pemanfaatan dalam bidang kesehatan, zat aktif berupa zingeron dan senyawa antioksidan lain yang terkandung dalam jahe dapat digunakan bumbu masak, pemberi aroma dan rasa pada makanan seperti roti, kue, biskuit, kembang gula dan berbagai minuman. Jahe juga digunakan dalam industri obat, minyak wangi dan jamu tradisional. Jahe muda dimakan sebagai lalapan, diolah menjadi asinan dan acar.

Besarnya potensi kesehatan dan kimia/gizi yang terkandung dalam jahe, menggugah peneliti untuk mencoba menuangkan ide dan inovasi menciptakan produk baru yaitu minuman kesehatan berbentuk serbuk/instan dengan memanfaatkan jahe. Ide pembuatan ini didasarkan pada sifat bahan yang memungkinkan untuk dapat dibuat minuman instan dengan mengacu pada proses pembuatan minuman instan secara umum. Minuman jahe, seperti teh jahe atau susu jahe, memang sangat dikenal bermanfaat untuk menghangatkan perut serta mengatasi berbagai keluhan pada perut dan pencernaan, terutama mual. Tanaman ini juga dikenal memiliki kandungan laksatif dan antibiotik alami. Jahe pun disebut dapat dikonsumsi untuk mengobati asam lambung secara alami.

Khasiat minuman instan ekstrak jahe dan untuk menciptakan produk yang praktis dan efisien, sehingga diharapkan diperoleh manfaat kesehatan. Hal ini didasari juga oleh tingginya kebutuhan masyarakat akan kesehatan dan kecenderungan masyarakat untuk mengkonsumsi minuman kesehatan yang lebih praktis dan efisien, sehingga diperlukan kemudahan untuk mendapatkannya. Dalam Hal ini TIM peneliti UIN Maulana Malik Ibrahim Malang mengajak warga masyarakat klandungan terutama para ibu – ibu untuk berlatih mengolah jahe menjadi serbuk instan siap konsumsi dengan menghadirkan narasumber seorang praktisi UMKM jamu instan Yuni Hafidha Arosyida. beliau mendampingi warga mengolah jahe segar sampai menjadi serbuk instan (Gambar.4).



Gambar 4. Narasumber bersama warga mengolah jahe menjadi serbuk instan siap konsumsi

Cara pengolahan jahe dipaparkan sebagai berikut:

Untuk skala rumah tangga, pembuatan jahe instan akan sangat bermanfaat untuk menjaga kesehatan anggota keluarga. Terdapat beberapa jenis jahe yang umum dikembangkan di Indonesia, antara lain jahe merah, jahe putih kecil (jahe emprit) dan jahe putih besar (jahe gajah). Dengan perbedaan karakteristik dan manfaat dari tiap jenis jahe tersebut, jahe yang seringkali diolah menjadi jahe instan adalah jahe merah. Dengan mengolah jahe menjadi jahe instan, jahe akan tahan lama dan siap diseduh sewaktu-waktu diperlukan. Alat dan bahan pembuatan jahe instan sangat murah dan mudah dijumpai.

Alat yang diperlukan dalam pembuatan jahe instan adalah :

- a. Kompor
- b. Wajan
- c. Blender
- d. Gelas ukur
- e. Pengaduk
- f. Saringan
- g. Baskom

Sedangkan bahan yang diperlukan adalah :

- a. Jahe
- b. Gula

Cara pembuatan jahe instan cukup mudah. Langkah-langkah pembuatan jahe instan adalah sebagai berikut :

1. Pilih jahe yang baik dan sehat.
2. Cuci jahe sampai bersih, kupas dan parut atau blender sampai halus. Bila perlu, dapat ditambahkan air untuk memudahkan proses pemblenderan.



Gambar.5

Narasumber dan Peserta Pendampingan mengupas Jahe yang menjadi bahan baku pembuatan jamu instan

3. Saring jahe yang telah diblender untuk memisahkan larutan dan ampasnya. Penyaringan dapat menggunakan kain bersih.



Gambar.6
Proses penghalusan dan mengambil sari jahe

4. Larutan jahe yang telah terpisah dari ampasnya kemudian didiamkan sekitar 1-2 jam hingga pati jahe mengendap.
5. Pisahkan pati jahe dan cairan jahe. Bagian yang mengendap di dasar wadah dan berwarna putih pada gambar di bawah ini adalah pati jahe.



Gambar.7
Pemisahan sari jahe dan tepung pati jahe

6. Buang pati jahe dan tambahkan air ke cairan jahe hingga volume 1 liter.

7. Rebus cairan jahe dengan api kecil, dan tambahkan gula. Aduk gula hingga larut dalam cairan jahe (Gambar.8).



Gambar.8
Proses Merebus larutan sari jahe

8. Dengan nyala api kecil, rebus larutan sambil terus diaduk hingga larutan mengkristal (Gambar.9)



Gambar.9
Larutan Jahe mengkristal

9. Setelah banyak terbentuk kristal maka proses pemasakan selesai.



Gambar.10
Serbuk Jahe Instan setelah mengkristal

10. Kristal-kristal jahe tersebut kemudian dihaluskan menjadi bentuk bubuk/serbuk. Dapat dilakukan dengan blender atau ditumbuk.
11. Simpan serbuk jahe instan di tempat kering dan tertutup. Jahe instan siap dikonsumsi sewaktu-waktu.

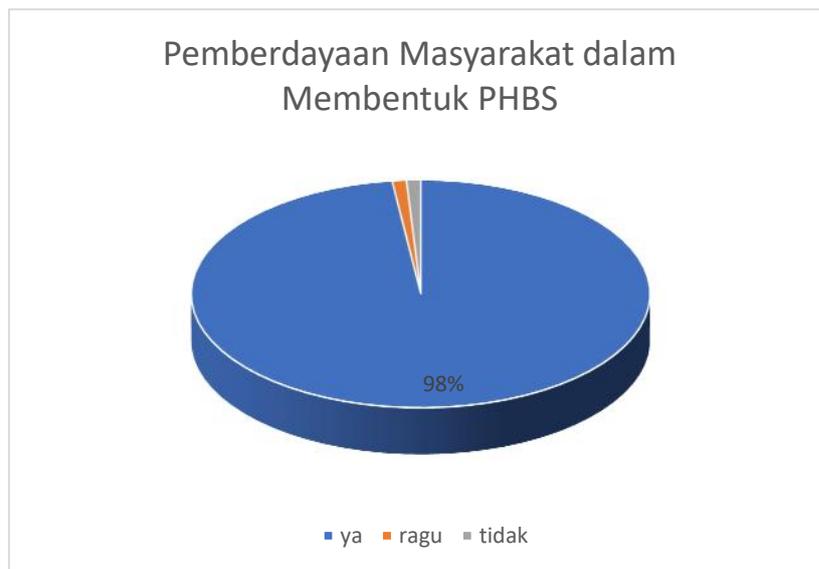
Faktor Pendukung dan Penghambat Kegiatan

Kegiatan yang dilakukan tidak lepas dari beberapa faktor pendukung dan penghambat terselenggaranya kegiatan. Berikut pemaparan faktor pendukung dan penghambat:

1. Faktor pendukung dalam pengabdian masyarakat berbasis PAR yaitu masyarakat yang antusias dan dapat berkolaborasi secara baik mulai dari perangkat desa, ketua RT hingga subyek penelitian (ibu-ibu). Selain itu, tersedianya sarana prasarana yang mendukung kegiatan pengabdian berbasis riset di Kelurahan Klandungan ini.
2. Faktor penghambat dalam pengabdian masyarakat berbasis PAR yaitu kondisi di masa pandemi yang mewajibkan team peneliti untuk mengkondisikan penerapan protokol kesehatan, sehingga jumlah masyarakat yang mengikuti pelatihan pun harus dibatasi.

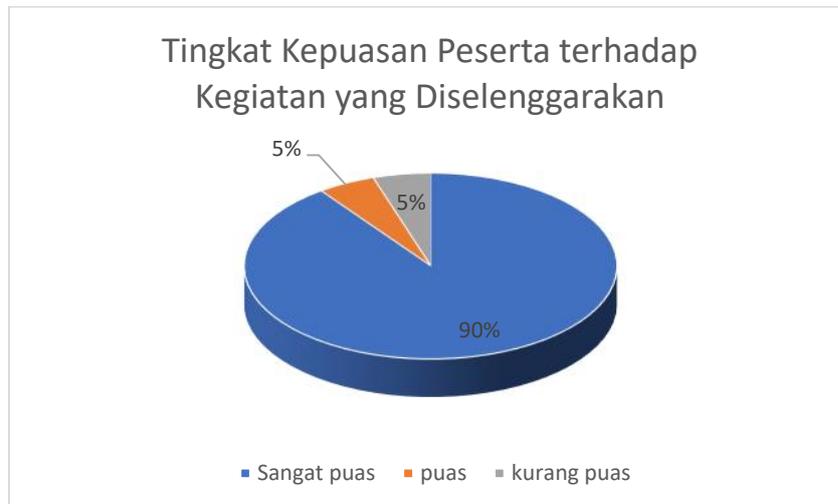
Respon Masyarakat terhadap Kegiatan yang Dilakukan

Setelah pelaksanaan kegiatan, maka team peneliti UIN Maulana Malik Ibrahim Malang meminta semua peserta untuk mengisi kuesioner terkait kegiatan yang telah dilaksanakan sebagai bahan evaluasi. Hasil paparan data pemberdayaan masyarakat dalam membentuk Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) melalui pembuatan jamu herbal instan pada masa pandemi COVID-19 di Kelurahan Klandungan, sebagai berikut:



Gambar 5. Persentase Kebermanfaatan Pemberdayaan Masyarakat dalam Membentuk PHBS

Dari keseluruhan peserta menyatakan bahwa pemberdayaan masyarakat dalam membentuk Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) melalui pembuatan jamu herbal instan pada masa pandemi COVID-19 di Kelurahan Klandungan yang diselenggarakan oleh tim pengabdian masyarakat UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki kebermanfaatan dalam mengatasi masalah selama masa pandemi COVID-19.



Gambar 6. Tingkat Kepuasan Peserta terhadap Kegiatan yang Diselenggarakan

Tim pengabdian juga menelisik seberapa tingkat kepuasan peserta terhadap agenda yang dilaksanakan. Hasilnya sejumlah 90% peserta menyatakan sangat puas dengan kegiatan yang telah dilaksanakan, sejumlah 5% menyatakan cukup puas, dan sisanya 5% peserta menyatakan kurang puas. Sebagian kecil peserta yang menyatakan kurang puas memberikan keterangan bahwa mereka ingin dipraktekkan jenis tanaman obat lainnya untuk dibuat jamu instan, bukan hanya jahe saja. Namun, peneliti memiliki keterbatasan dalam hal waktu dan dana, sehingga hanya memberikan contoh satu jenis tanaman obat yang dipraktekkan dalam membuat jamu instan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil pembahasan di atas, maka dapat kami simpulkan sebagai berikut:

1. Pentingnya menyelenggarakan kegiatan pemberdayaan masyarakat untuk menanggulangi masalah yang ditimbulkan pada masa pandemi COVID-19.
2. Kegiatan meliputi *need assessment*, sosialisasi PHBS, sosialisasi pemanfaatan tanaman obat sebagai jamu herbal, pendampingan pengolahan jamu herbal instan.
3. Melakukan proses evaluasi pendampingan secara berkala atau sewaktu-waktu jika diperlukan dalam tanya jawab terkait kebutuhan penguasaan materi dengan cara membentuk grup WA.
4. Faktor pendukung dalam penelitian dan pendampingan ini yaitu antusiasme masyarakat dan sarana prasarana yang mendukung.
5. Faktor penghambat dalam kegiatan ini yaitu kondisi pandemi COVID-19 yang menyebabkan penerapan protocol kesehatan dan pembatasan jumlah peserta.
6. Evaluasi hasil kegiatan dilakukan dengan menyebar kuisisioner yang menghasilkan data bahwa masyarakat merasa kegiatan ini bermanfaat dan mereka puas dengan kegiatan yang dilakukan.

B. Saran

Kesimpulan di atas, merumuskan saran sebagai berikut:

1. Hendaknya kegiatan pemberdayaan seperti ini dilakukan terus secara berkelanjutan.
2. Tanaman obat lain bisa digunakan untuk praktek pada kesempatan selanjutnya.
3. Tetap melakukan kerjasama dengan berbagai pihak untuk terus meng-upgrade pengetahuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Elsarika, D., Yunida, T.S., & Dicky, W. (2020). Pencegahan corona virus disease 19 (covid-19) pada pedagang pasar helvetia kelurahan helvetia tengah. *Jurnal Abdimas Mutiara*, vol.1.
- Karyono., Rohadin., & Devia, I. (2020). Penanganan dan pencegahan pandemi wabah virus corona (covid-19) kabupaten indramayu. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik*, 2,164-173. Meihartati, T., Abiyoga, A., Dodi, S., & Ine. (2020). Pentingnya protokol kesehatan keluar masuk rumah saat pandemi covid-19. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Masy Stikeswhs*
- Sari, dkk. 2016. *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Jakarta: Trans Info Media
- Sari, D.P., Sholihah, N., & Atiqoh. (2020). Hubungan antara pengetahuan masyarakat dengan kepatuhan penggunaan masker sebagai upaya pencegahan penyakit covid-19 di ngronggah. *Jurnal Infokes*, vol.10.
- Wibowo, D. E., Madusari, B. D., & Ardianingsih, A. 2020. Pemberdayaan Keluarga Menghadapi Pandemi Covid 19 Dengan Penanaman Dan Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga Di Kelurahan Degayu Kecamatan Pekalongan Utara. *Jurnal ABDIMAS*, 1(1), 16–19.
- Kementrian Kesehatan RI. 2011. *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS)*. Jakarta :Kementrian Kesehatan
- L. Bai et al., “Chinese experts’ consensus on the Internet of Things- aided diagnosis and treatment of coronavirus disease 2019 (COVID-19),” *Clin. eHealth*, vol. 3, pp. 7–15, 2020.
- Ningrum, D., E. A. F. 2018. *Potensi Senyawa Alami Anti Autis Dengan ReverseDocking*. Malang: UIN Press
- Nurkholis. (2020). Dampak pandemi novel-corona virus disease (covid-19) terhadap psikologi dan pendidikan serta kebijakan pemerintah. *Jurnal PGSD*, vol.6.

Lampiran Dokumentasi Kegiatan

1. Kegiatan need Assesment dengan pihak kelurahan



2. Kegiatan Inkulturasi bersama masyarakat & Penentuan keberlanjutan program



3. Pelaksanaan Kegiatan tahap 1 (Sosialisasi PHBS dengan Narasumber Prof.Sutiman Bambang Sumitro, Ms.Dc



4. Pelaksanaan kegiatan tahap 2 (sosialisasi tanaman obat keluarga oleh bapak Jazuli)



5. Pelaksanaan Kegiatan Tahap 3

