

Edukasi Perilaku Pola Hidup Sehat Dengan Penanaman Apotek Hidup

Hefriady¹, Treacy Austin²

Program Studi Ilmu Komunikasi¹, Program Studi Ilmu Administrasi Negara², STISIPOL
Candradimuka

e-mail: hefriady@gmail.com¹, treacy.austin@gmail.com²

Abstrak

Pengabdian Masyarakat suatu media yang efektif dan edukatif dengan proses menerjunkan beberapa Mahasiswa ketengah-tengah masyarakat untuk menangkap dan menghayati aktifitas kehidupan masyarakat selama Pandemi Covid 19. Selain itu juga Mahasiswa mampu menangkap permasalahan-permasalahan yang dihadapi oleh Masyarakat, sumber daya yang akan di kembangkan dan aspirasi serta harapan yang diimpi-impikan Masyarakat. Pengabdian Masyarakat mengangkat tema program kampung iklim karena saat sekarang kita masih dilanda pandemi Covid 19. Tujuan dari Pemberdayaan Masyarakat, Pertama, masyarakat bisa menjalankan pola hidup sehat, Kedua, Masyarakat bisa praktik penanaman apotek hidup guna mencukupi kebutuhan dapur dan meningkatkan imunitas tubuh. Metode yang diterapkan *Forum Group Discussion*, Sosialisasi, Edukasi, Pendampingan Praktik Langsung. Masyarakat diberikan keleluasaan secara mandiri sebagai hasil dari kegiatan Pemberdayaan kepada Masyarakat jangka pendek. Dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini memberikan manfaat jangka pendek dan jangka panjang. Masyarakat saling berkoordinir mengadakan kerja bakti dan sama-sama menjaga kelestarian dan kebersihan lingkungan dengan tanaman di depan rumah.

Kata Kunci: *Edukasi, Pola Hidup Sehat, Apotek Hidup*

Abstract

Community Service is an effective and educative media with the process of fielding several students in the midst of the community to capture and appreciate the activities of community life during the Covid 19 Pandemic. In addition, students are also able to capture the problems faced by the community, the resources to be developed and aspirations and hopes of the community. Community Service takes the theme of the climate village program because currently we are still hit by the Covid 19 pandemic. The objectives of Community Empowerment are, First, the community can live a healthy lifestyle, Second, the community can practice planting live pharmacies to meet kitchen needs and increase body immunity. The method applied is Forum Group Discussion, Socialization, Education, Direct Practical Assistance. The community is given independence independently as a result of short-term Community Empowerment activities. It can be concluded that this activity provides short-term and long-term benefits. The community coordinates with each other to carry out community service and jointly maintain the preservation and cleanliness of the environment with plants in front of the house.

Keyword: *Education, Healthy Lifestyle, Life Pharmacy*

PENDAHULUAN

Pengabdian Masyarakat suatu media yang efektif dan edukatif dengan proses menerjunkan beberapa Mahasiswa ketengah-tengah masyarakat untuk menangkap dan menghayati aktifitas kehidupan masyarakat selama Pandemi Covid 19. Selain itu juga Mahasiswa mampu menangkap permasalahan-permasalahan yang dihadapi oleh Masyarakat, sumber daya yang akan di kembangkan dan aspirasi serta harapan yang diimpi-impikan Masyarakat. Dalam proses kegiatan inilah akan terjadi interaksi sinergis, saling menerima dan memberi, saling asah, saling asih dan asuh antar Mahasiswa dan mahasiswa serta dengan Masyarakat dan di tahun ini STISIPOL Candradimuka.

Kegiatan Pemberdayaan Masyarakat merupakan langkah awal memperkuat diri agar Masyarakat mampu bersikap mandiri, mewujudkan sikap untuk terus maju dan menghasilkan sekejahteraan ekonomi apabila pemberdayaan ini dilaksanakan secara terus-menerus dan konsisten. (Austin, 2021)

Seperti yang diketahui bersama bahwa nya persoalan sampah ini merupakan permasalahan yang cukup mengundang perhatian banyak pihak, kini juga banyak bermunculan aktivis lingkungan yang bekerjasama dengan Dinas Lingkungan Hidup (DLHK) tak hanya itu banyak juga Masyarakat serta ibu-ibu PKK telah membuat Bank Sampah untuk menanggulangi sampah di Lingkungan Masyarakat sekitar. (Mahriadi et al., 2021)

Perubahan iklim dan perubahan cuaca akan membentuk pola musim. Terjadinya perubahan iklim global menyebabkan terjadinya musim yang ekstrim, seperti musim kemarau yang berkepanjangan serta musim hujan dengan curah hujan yang sangat tinggi. Perubahan iklim dan pemanasan global disebabkan oleh bertambahnya jumlah manusia. Manusia mengeksploitasi sumber daya alam dan mengolahnya untuk keperluan dan kesejahteraan hidupnya. Dampak tidak langsung dari perubahan Iklim global adalah terjadinya penyakit, yang berbasis lingkungan dan malnutrisi. (Khoiron, 2009)

Wilayah ini termasuk ke dalam wilayah Kecamatan Sako, dengan luas wilayah 18.040 Km², dengan 4 Kelurahan, diantaranya Kelurahan Sako Baru, Kelurahan Sako, Kelurahan Sialang dan Kelurahan Sukamaju. Jumlah RW sebanyak 74 dan RT sebanyak 250. (Badan Pusat Statistik, 2019)

Perubahan iklim juga memicu munculnya penyakit diare, demam berdarah, malaria, typus, flu batuk, asma, dan TBC, maka di butuhkan solusi untuk pengendalian penyakit perubahan iklim & perilaku hidup sehat ditengah masyarakat. Tepatnya di kelurahan bumi sako damai (BSD) RT.97 RW.37 survey yang dilakukan menunjukkan ada masyarakat yang terdampak penyakit terkait perubahan iklim, Pengukuran dampak perubahan iklim terhadap kesehatan masyarakat tidaklah mudah mengingat ada dampak yang ber-sifat langsung seperti *banjir* dan *kekeringan*, dan dampak tidak langsung yang bisa terjadi karena

perubahan pola penyakit yang dampaknya baru bisa dilihat dalam beberapa tahun kedepan. Dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Data Jumlah Kasus Penyakit Tahun 2021 di RT 97

No	Blok	Jumlah warga	Diare	DBD	Malari	Typus	Flu/bat uk	Asma	Tbc	Covid
1	C	10	4	1	0	1	10	0	0	0
2	D	10	4	0	0	1	10	4	0	1
3	E	10	2	3	0	5	10	0	0	0
4	G	9	1	1	0	2	9	0	0	0
5	J	13	3	2	2	0	11	1	0	1
6	K	8	4	3	2	0	8	0	0	1
7	L	6	0	0	0	3	4	0	0	0
Jumlah		66	18	10	4	12	62	5	-	3

Sumber: diolah Penulis Tahun 2021

Terdapat beberapa metode untuk memperkirakan dampak perubahan iklim terhadap kesehatan masyarakat di masa yang akan datang, yaitu : 1) menggunakan studi analog spasial yang mempelajari aspek perubahan iklim (proyeksi) dimasa yang akan datang 2) menggunakan bukti-bukti terbaru dari perubahan status ke-sehatan masyarakat yang diduga terjadi akibat perubahan iklim terutama penyakit-penyakit yang sensitif terhadap perubahan iklim, penanggulangan dini dan phenomena kesehatan, 3) meng-gunakan pengetahuan empirik dan berbagai teori untuk mengem-bangkan model prediksi (atau model pengkajian yang terintegrasi) dari status kesehatan di masa yang akan datang. (Ramdan, 2012)

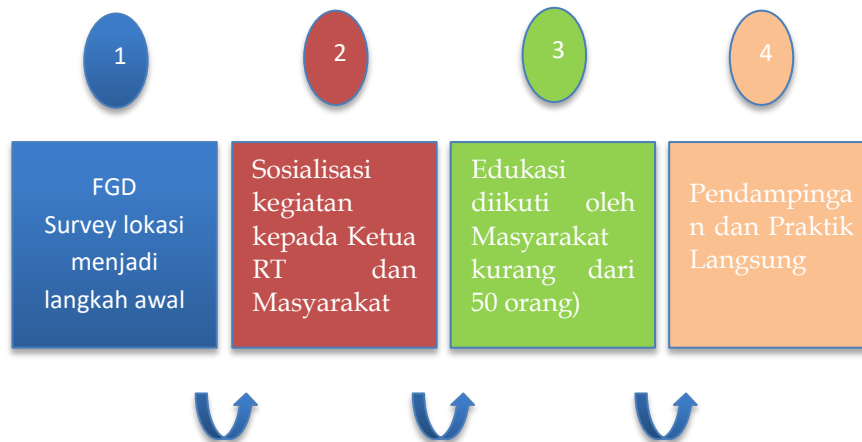
Beberapa faktor yang perlu dipertim-bangkan dalam memilih metode pende-katan adalah perbandingan skala unit paparan dan dampaknya serta varia-bilitas kejadian kejadian yang ekstrim. Bagaimana pengendalian penyakit terhadap perubahan iklim yang dirasakan masyarakat di komplek Bumi Sako Damai tepatnya di RT 97. Bagaimana cara masyarakat di komplek Bumi Sako Damai meningkatkan pola hidup sehat. Maksud dan tujuan dari kegiatan ini yaitu untuk mengetahui upaya masyarakat terhadap pengendalian penyakit terkait perubahan iklim dan pola hidup sehat masyarakat Bumi Sako Damai (BSD). Adapun tujuan dari pelaksanaan Pengabdian Masyarakat di Komplek Bumi Sako Damai, [1] Memberikan edukasi kepada masyarakat terhadap pola hidup sehat, [2] Memberikan wawasan/pengetahuan kepada masyarakat terhadap apotek hidup. [3] Mengajak masyarakat untuk menjaga kebersihan lingkungan.

Masyarakat yang terlibat adalah RW 37, Puskesmas 11 Ulu, Posyandu Anggrek Sako, dan Loka Kesehatan Tradisional Masyarakat (LKTM)

METODE

Kegiatan Pemberdayaan Masyarakat dilaksanakan dengan melakukan kegiatan pelatihan, pendampingan serta penyuluhan dalam pmeanfaatan lahan kosong Masyarakat. Kegiatan yang dilaksanakan meliputi, Pemberdayaan

masyarakat untuk peningkatan perubahan pola pikir masyarakat agar berkembang dan bertahan di masa pandemi *covid 19*, dan Pelestarian lingkungan Masyarakat bersama kelompok Tani. Secara rinci metode pelaksanaan kegiatan diantaranya yaitu:



Gambar 1. Metode Pengabdian kepada Masyarakat

Sumber: diolah oleh Penulis Tahun 2022

Pendampingan dan Praktik Langsung. Penyelesaian masalah ini tidak semata-mata dilakukan hanya untuk kebutuhan penulisan, namun dilaksanakan secara langsung dengan pendampingan dan praktik langsung dilakukan selama dua bulan, Bulan Agustus dan September. Pada bulan Oktober Masyarakat diberikan keleluasaan tersendiri secara mandiri sebagai hasil dari kegiatan Pemberdayaan kepada Masyarakat jangka pendek.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan yang dilakukan dalam pengabdian Masyarakat ini merupakan Program Kampung Iklim dengan membantu Masyarakat Kelurahan Sako Kota Palembang dalam Implementasi Perilaku Hidup Sehat untuk mencegah terjadinya penyakit. Penyakit atas perubahan iklim dan memberikan edukasi tanaman apotek hidup. Awal kegiatan dengan melakukan survey di RW 37 meminta data dari rumah kerumah untuk mengetahui langsung keluhan dan tanaman obat apa yang di perlukan warga setempat sehingga dapat kami simpulkan apa saja yang harus kami siapkan di kegiatan selanjutnya, di kegiatan selanjutnya kami mencatat barang barang dan apa yg harus di perlukan untuk program apotek hidup. Adapun alat dan bahan yang dibutuhkan adalah tanah pupuk, cangkul, arit, tali, waring, pemasangan tenda, plastik *polybag*, pembuatan video edukasi penyuluhan dengan melibatkan warga sekitar bibit tanaman Apotek hidup contohnya ialah lengkuas, serai, kunyit, temulawak, lidah buaya, kumis kucing dan lain-lain.

Pembuatan video edukasi tentang membuang sampah pada tempat nya dengan melibatkan warga sekitar melalui media sosial, yaitu *Youtube*, *Tik tok* dan *Instagram*. Kami melakukan penyuluhan tentang pengendalian penyakit terhadap perubahan iklim dan pola hidup sehat dengan mengundang narasumber yang berkompeten di bidang nya dr. Lathifah A. Rahmani yang

merupakan Dokter Fungsional dari LKTM (Loka Kesehatan Masyarakat Tradisional). LKTM sendiri merupakan unit pelaksana teknis di lingkungan Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat Departemen Kesehatan yang mempunyai tugas pokok melaksanakan pemantauan dan evaluasi pelayanan kesehatan tradisional. Serta Ibu Rhea Ajeng Gipyapuri, S.Tr.Gz yang merupakan ahli gizi dari puskesmas 11 ulu untuk menjadi pemateri penyuluhan terkait penyakit perubahan iklim dan pola hidup sehat. Adapun jenis jenis tanaman yg di tanam di Apotek hidup oleh Masyatakat dapat dilihat sebagai berikut:

1. Lengkuas: Mengobati diara, mencegah infeksi, meringankan gejala asma, meredakan batuk, sakit tenggorokan dan suara serak
2. Kunyit: Mencegah penyakit jantung, meredakan rasa gatal di kulit, meringankan gangguan menstruasi, mengurangi depresi.
3. Jahe: menghangatkan tubuh,memperlancar system pencernaan
4. Lidah buaya: Menghambat pertumbuhan bakteri penyebab infeksi, penyembuhan luka bakar.
5. Kumis kucing: mengobati asam urat, mengobati rematik, menurunkan tekanan darah, menurunkan kadar gula darah,menyehatkan jantung, mengatasi masalah menstruasi. Adapun hasil kegiatan Pemberdayaan Masyarakat ini dapat dilihat pada gambar dibawah.



Gambar 1. Edukasi Pola Hidup Sehat



Gambar 2. Pelaksanaan Penanaman Apotek Hidup



Gambar 3. Penutupan Pemnberdayaan kepada Masyarakat bersama Tokoh Publik

Waktu dilaksanakannya Pengabdian Masyarakat di Tahun 2021 Di mulai pada tanggal 1 Agustus 2021 sampai dengan tanggal 30 Oktober 2021 dan tempatnya di kelurahan sako di komplek bumi sako damia RW 37.

Tabel 2. Waktu Kegiatan

BULAN AGUSTUS				
Survey lokasi lurah dan Ketua RW dan Ketua RT				
Koordinasi dengan Masyarakat dan diskusi Group				
Pelaksanaan Kegiatan berupa pendampingan praktek secara langsung berupa 1. Pengecatan kursi taman dan penyiapan alat-alat Apotek hidup 2. Penyuluhan kesehatan mendatangkan narasumber ahli gizi, peresmian potong pita Apotek hidup 3. Pengecatan Lapangan Bulutangkis untuk Masyarakat bias berolahraga				
BULAN SEPTEMBER				
Penanaman "Apotek Obat"				
Buat laporan dan bersih bersih posko BSD				
BULAN OKTOBER				
Masyarakat memproduksi Tanaman Obat baik berupa: lidah buaya, Lengkuas, jahe, serai, kunyit dan sebagainya.				
Penutupan Acara Pemberdayaan Masyarakat				

Sumber: Diolah Penulis Tahun 2021

Program yang dihasilkan dari penanaman dan penyuluhan adalah membuat berbagai macam varian tanaman Apotek hidup dan video penyuluhan agar bermanfaat untuk warga sekitar dalam mengatasi masalah hidup sehat dan manfaat tanaman apotek hidup. Adapun video nya dapat dilihat pada *youtube* dengan link: <https://www.youtube.com/watch?v=P6Rx25TokKg>.

SIMPULAN

Adanya beragam macam jenis tanaman obat herbal yang memiliki banyak khasiat oleh karna itu target atau sasaran dari program Apotek hidup yaitu masyarakat kelurahan Sako khususnya di RW 37. Hasil kegiatan program yang di lakukan Mahasiswa di Kelurahan Sako Kecamatan Sako Kota Palembang ialah terbentuknya Apotek hidup yang berada di kawasan Masjid darul fadli dan selain itu diadakan penyuluhan tentang pengendalian penyakit terhadap perubahan iklim dan meningkatkan kesadaran kepada masyarakat tentang penting nya menjaga pola hidup sehat dan pemanfaatan tanaman obat. Kawasan pengembangan potensi perkebunan dirasa masih kurang, padahal banyak lahan kosong milik masyarakat yang bisa saja dimanfaatkan sebaik mungkin.

Saran yang bisa diberikan untuk kegiatan ini, diharapkan Ketua RT untuk lebih sering berkoordinir mengadakan kerja bakti sosial bersama masyarakat guna menjaga kebersihan dan keindahan bumi sako damai serta meningkatkan kebersamaan dan persaudaraan antar masyarakat bumi sako damai, dan Masyarakat harus lebih meningkatkan kesadaran pentingnya menjaga kebersihan lingkungan demi menjaga kesehatan masyarakat yg tinggal di bumi sako damai itu sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Austin, T. (2021). Pemberdayaan Masyarakat Reuse Sampah Kain di Desa Pipa Putih Ogan Ilir pada Masa Covid 19. *Jurnal Abdidas*, 2(2), 363-369. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i2.281>
- Badan Pusat Statistik. (2019). *Luas Daerah dan Pembagian Wilayah Administrasi*. <https://palembangkota.bps.go.id/statictable/2015/09/28/23/luas-daerah-dan-pembagian-wilayah-administrasi-menurut-kecamatan-di-kota-palembang-tahun-2013.html>
- Khoiron. (2009). Dampak Perubahan Iklim Global Terhadap Kesehatan Masyarakat Di Indonesia. In *Ikesma* (Vol. 5, Issue 02, pp. 134-142). <https://jurnal.unej.ac.id/index.php/IKESMA/article/view/1643/1361>
- Mahriadi, N., Ariani, D., & Ningtias, C. A. (2021). *Pemberdayaan SDM Rawa Tanjung Dalam Meningkatkan Perekonomian , Melalui Daur Ulang Limbah Plastik Bekas Pakai Menjadi Produk Bernilai Ekonomi*. 2(3), 539-547.
- Ramdan, I. (2012). Perubahan Iklim, Dampak Terhadap Kesehatan Masyarakat dan Metode Pengukurannya. *Jurnal Kesehatan Husada Mahakam*, 3(3). <http://husadamahakam.poltekkes-kaltim.ac.id/ojs/index.php/Home/article/view/67>