

Pemanfaatan Perkarangan Rumah Untuk Tanaman Sayur Dan Buah Yang Mengandung Antioksidan Sebagai Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) Pencegahan Covid-19 Di Desa Uteukot Kota Lhokseumawe Tahun 2022

Yuziani¹, Rizka Sofia², Lutfiatul Khusnia³, Fikri Haikal⁴

^{1,2,3,4,5}Program Studi Kedokteran, Universitas Malikussaleh, Aceh Utara

*Email korespondensi: yuziani@unimal.ac.id

ABSTRAK

Pencegahan penyakit dan promosi kesehatan merupakan upaya esensial di saat masih tingginya kejadian penyakit menular juga diiringi dengan semakin meningkatnya masalah penyakit tidak menular. Semakin tingginya beban masalah kesehatan masyarakat saat ini mengindikasikan bahwa promosi kesehatan dan pencegahan yang telah ada kurang dapat berkontribusi dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Banyak studi yang menemukan bahwa upaya promosi kesehatan dan pencegahan penyakit yang bersifat *top-down* dari pemerintah, kurang efektif bila dibandingkan dengan program yang berbasis masyarakat. Oleh sebab itu, untuk mendukung Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) yang baru dicanangkan oleh pemerintah, perlu dilakukan mobilisasi masyarakat dalam membiasakan hidup sehat sesuai dengan tujuan program GERMAS. Meskipun GERMAS baru dicanangkan pada tahun 2017, perlu dilakukan inisiasi mulai dari kelompok masyarakat paling kecil seperti desa wisata. Kegiatan Pengabdian ini akan fokus pada 2 sub-kegiatan GERMAS, yaitu pemanfaatan perkarangan rumah untuk tanaman sayur dan buah yang mengandung antioksidan dan pencegahan Covid-19. Kegiatan ini akan dilakukan melalui mobilisasi masyarakat untuk ikut terlibat mulai dari perencanaan hingga evaluasi kegiatan. Sehingga dapat diharapkan agar program ini akan terus berlanjut secara swadaya oleh masyarakat. Pengabdian telah dilakukan pada tanggal 26 Oktober 2022 dengan dihadiri oleh 30 orang masyarakat desa uteukot. Pemaparan dilakukan dengan media presentasi menggunakan slide dan pemutaran video. Hasil yang didapatkan adalah terdapat peningkatan pengetahuan masyarakat sebelum dan sesudah dilakukan sosialisasi.

Kata kunci: covid-19, tanaman sayuran, buah, antioksidan.

METODE

Kegiatan pengabdian ini ditujukan untuk Masyarakat di Desa Uteukot, dimana mereka sebagai salah satu kelompok yang beresiko Covid-19. Masyarakat belum mengetahui cara memanfaatkan perkarangan guna menanam tanaman kaya antioksidan sebagai salah satu bentuk pencegahan COVID-19 dengan menangkis paparan radikal bebas (Saima Perdani et al., n.d.). Mereka membutuhkan upaya untuk meningkatkan pengetahuan, salah satunya dengan pengabdian program pemberdayaan desa tangguh covid-19 melalui Germas.

Tahap pertama merupakan perencanaan kegiatan yang akan dilakukan. Proses perencanaan meliputi identifikasi kebutuhan, identifikasi potensi dan kelemahan yang ada, menentukan jalan keluar dan kegiatan yang akan dilakukan, dan membuat pengorganisasian kegiatan. Perencanaan disusun sendiri oleh masyarakat. Sedangkan tim pengabdian dan petugas puskesmas akan bertindak sebagai fasilitator.

Tahap kedua merupakan pelaksanaan kegiatan. Kegiatan dilaksanakan bersama-sama oleh masyarakat sesuai dengan yang telah direncanakan. Sedangkan tim pengabdian dan petugas puskesmas akan bertindak sebagai fasilitator.

Pada tahap ketiga, dilakukan monitoring dan evaluasi kegiatan. Proses ini juga dilakukan sendiri oleh masyarakat. Tim pengabdian dan petugas puskesmas juga akan bertindak sebagai fasilitator.

Bagian akhir dari metode pelaksanaan adalah evaluasi pelaksanaan program dan keberlanjutan di Desa Uteukot setelah kegiatan pengabdian ini dilaksanakan adalah dengan evaluasi dilakukan oleh tim pengabdian untuk menilai dan memantau pelaksanaan demi keberlanjutan program. Evaluasi dilakukan pada awal dengan kegiatan tanya jawab kepada masyarakat yang berada di desa utenkot yang merupakan desa binaan di lingkungan Fakultas Kedokteran Unimal sejauh mana pemahaman mereka tentang tanaman yang mengandung antioksidan sebagai salah satu upaya pencegahan Covid-19. Diharapkan kegiatan pengabdian ini tidak berakhir begitu saja, kami akan tetap berkunjung ke Utenkot untuk bertemu dengan sasaran dan melakukan pemantauan demi keberlangsungan kegiatan.

HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

Hasil

Hasil yang telah dicapai melalui program kegiatan ini adalah sesuai dengan target yang telah direncanakan sebelumnya yaitu:

Pelaksanaan kegiatan dicapai hasil program ini adalah sesuai dengan target yang telah direncanakan sebelumnya yaitu:

a. Edukasi

Kegiatan telah dilakukan edukasi dan penyuluhan kepada masyarakat mengenai penjelasan materi pengabdian. Pelaksanaan Pre test sebelum acara hal ini dilakukan untuk menilai kemampuan awal peserta, dilanjutkan dengan pemberian materi tentang ini adalah Pemanfaatan Perkarangan Rumah Untuk Tanaman Sayur dan Buah Yang Mengandung Antioksidan Sebagai Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) Pencegahan Covid-19 memeberikan informasi mengenai sayuran dan buah-buahan yang bermanfaat untuk pencegahan penyakit. Acara selanjutnya dilanjutkan dengan pemberian Post test yang bertujuan untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta tentang materi yang disampaikan. Masyarakat terlihat sangat antusias dengan materi

yang disampaikan dan juga tertarik dengan pembahasan mengenai daur ulang sampah. Pretest dan posttest diberikan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan. Hasil analisis post test pada 30 responden menunjukkan ada perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan dengan nilai p value (0,013) yang dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Variabel	Mean	SD	p Value	n
Pretest	65,50	26,55		
Posttest	81,50	9,9	0,001	30



Gambar 1. Pengisian Kuesioner

b. Pembekalan Kader

Peran kader dan keluarga untuk PHBS sangatlah penting, karena tanpa adanya dukungan dan pengawasan dari kader dan keluarga maka program ini akan sulit dijalankan. Oleh karenanya dukungan yang diberikan oleh kader berupa tidak memberi dukungan kepada orang dalam bentuk apapun. Hal ini lah yang dijalankan oleh kader dan keluarga sehingga program ini bisa berjalan dengan baik.



Gambar 2. Sosialisasi Kegiatan

c. Penyerahan Tanaman

Kegiatan diakhiri dengan penyerahan tanaman yang tinggi antioksidan, sehingga masyarakat bisa menanamnya diperkarangan rumah masing-masing.



Gambar 3. Pembagian Tanaman dan Suvenir Kegiatan

Pembahasan

Kegiatan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) mengenai pemanfaatan perkarangan rumah untuk tanaman sayur dan buah yang mengandung antioksidan sebagai salah satu upaya pencegahan COVID-19 ini merupakan bentuk kepedulian FK Unimal terhadap kesehatan lingkungan sekitar kampus agar mereka mampu melakukan pencegahan penyakit, peningkatan aktivitas fisik, peningkatan perilaku hidup sehat, penyediaan pangan sehat dan percepatan perbaikan gizi, peningkatan pencegahan dan deteksi dini penyakit; peningkatan kualitas lingkungan; dan peningkatan edukasi hidup sehat (Latifatul Akhfa et al., n.d.). Kegiatan ini dilakukan dengan berkoordinasi dengan pihak desa.

Kegiatan dimulai dengan Pembukaan dan berdoa bersama. Acara selanjutnya pemberian Pre test sebelum acara hal ini dilakukan untuk menilai kemampuan awal peserta, dilanjutkan dengan pemberian materi tentang ini adalah Pemanfaatan Perkarangan Rumah Untuk Tanaman Sayur dan Buah Yang Mengandung Antioksidan Sebagai Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) Pencegahan Covid-19 memeberikan informasi mengenai sayuran dan buah-buahan yang bermanfaat untuk pencegahan penyakit (Kencana & Farmasi, n.d.). Acara selanjutnya dilanjutkan dengan pemberian Post test yang bertujuan untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta tentang materi yang disampaikan

Setelah acara pemberian materi mengenai tanaman kaya antioksidan dan pemanfaatan perkarangan rumah untuk menanam tanaman kaya antioksidan sebagai salah satu bentuk pencegahan radikal bebas dan juga COVID-19 yang kemudian diikuti oleh sesi Tanya jawab. Tanya jawab dimaksudkan untuk memperdalam lagi pengetahuan peserta tentang Pemanfaatan Perkarangan Rumah Untuk Tanaman Sayur dan Buah Yang Mengandung Antioksidan Sebagai Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) Pencegahan Covid-19 (Nurlila & la Fua, 2020). Kemudian dilanjutkan dengan penandatanganan kesepakatan dengan kepala geuchik desa uteunkot . Kegiatan diakhiri dengan penyerahan dengan pemberian tanaman hidup dan bingkisan ke seluruh peserta, kemudian dilanjutkan dengan foto bersama.

Upaya promosi kesehatan dan pencegahan penyakit memiliki karakteristik yang berbeda dengan upaya kuratif, karena manfaatnya tidak didapatkan dalam waktu dekat, namun akan dirasakan setelah jangka panjang. Oleh sebab itu, promosi kesehatan dan pencegahan penyakit yang bersifat top-down. Pemberdayaan Kepada Masyarakat (PKM) adalah upaya penerapan pencegahan penyakit sangat penting untuk dilakukan, karena langkah awal untuk memulai kebiasaan ini dimulai dari rumah tangga atau keluarga (Maryam & Abidin, 2022). Promosi kesehatan ini merupakan upaya yang kita lakukan terhadap masyarakat sehingga masyarakat mau dan mampu untuk memelihara serta meningkatkan kesehatan diri sendiri. Mengonsumsi makanan yang mengandung antioksidan diharapkan tubuh akan terhindar dari terbentuknya radikal bebas sehingga meningkatkan daya tahan tubuh atau imunitas sebagai pencegah penyakit terutama virus Covid-19.

Dampak Kegiatan

Pengaruh yang dicapai dari kegiatan pengabdian ini adalah peningkatan pemahaman masyarakat tentang Pemanfaatan Perkarangan Rumah Untuk Tanaman Sayur dan Buah Yang Mengandung Antioksidan Sebagai Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) Pencegahan Covid-19. Dampak dari pengabdian ini adalah meningkatnya pengetahuan

masyarakat mengenai penjelasan tentang sayur dan buah yang mengandung antioksidan. Meningkatkan motivasi masyarakat mengenai penanaman pohon didepan rumah

KESIMPULAN

Pengabdian mengenai Pemanfaatan Perkarangan Rumah Untuk Tanaman Sayur dan Buah Yang Mengandung Antioksidan Sebagai Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) Pencegahan Covid-19, terdapat peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai sayur dan buah antioksidan sehingga diharapkan dapat menurunkan kejadian berbagai penyakit., kader dapat meningkat tentang Pemanfaatan perkarangan, kader langsung bisa menanam tanaman kaya antioksidan yang diberikan dan melalui program pengabdian ini telah terbentuk GERMAS untuk desa tangguh covid-19

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada pihak LPPM Universitas Malikussaleh dan Desa Uteunkot sehingga pengabdian ini dapat berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Perkembangan Kasus Covid-19 Kumulatif Di Indonesia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

<https://pusatkrisis.kemkes.go.id/covid-19-id/>

Kementerian Kesehatan RI. (2022). GERMAS - Gerakan Masyarakat Hidup Sehat. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://promkes.kemkes.go.id/germas>

Nora M, Harvina S. 2020. Kesiapan, edukasi dan pendampingan praktek cuci tangan 6 langkah menurut who guna menghadapi pandemi coronavirus pada siswa sd diana lhokseumawe. *Jurnal Vokasi*:Vol. 5 No. I (2020) 64-68
<file:///C:/Users/lenovo/AppData/Local/Temp/2060-5186-1-PB.pdf>

Notoatmodjo, S. 2012. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Penerbit Rineka Cipta. Jakarta.

Rizka S, Juwi P. 2020. Edukasi adaptasi kebiasaan baru dalam pencegahan covid-19 di panti asuhan muhammadiyah kota lhokseumawe. *Jurnal Vokasi*:Vol. 5 No. I (2020) 21-24
<file:///C:/Users/lenovo/AppData/Local/Temp/2059-5185-1-PB.pdf>

Natsir, Muhammad Fajaruddin. 2019. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Tatanan Rumah Tangga Masyarakat Desa Parang Tengah. *Jurnal Pemberdayaan*, 1 (1), 13-18. DOI: <http://orcid.org/0000-0003-1585-1169>

Mono dan Hernani, 2006. *Tanaman berkhasiat antioksidan*, Jakarta. Indonesia, http://perpuspertanian.kemdikbud.go.id/index.php?p=show_detail&id=3926&keywords=

- World Health Organization. Novel Coronavirus (2019-nCoV) Situation Report - 54 [Internet]. WHO; (2022)., <https://www.who.int/publications/m/item/weekly-epidemiological-update-on-covid-19---1-march-2022>
- Wati Ambar Puput Dwi Cahya, Ridlo Ilham Akhsanu. 2020. Hygienic and Healthy Lifestyle in the Urban Village of Rangkah Surabaya. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education* Vol. 8 No. 1(2020) 47-58 <http://dx.doi.org/10.20473/jpk.V8.I1.2020.47-58>
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Perkembangan Kasus Covid-19 Kumulatif Di Indonesia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kencana, U. B., & Farmasi, F. (n.d.). *Laporan Tugas Akhir Ludwina Elsyana Meo 191FF04042*.
- Kusuma Dewi, Y., & Amelia Riyandari, B. (2020). Potensi Tanaman Lokal sebagai Tanaman Obat dalam Menghambat Penyebaran COVID-19. *Jurnal Pharmascience*, 07(02), 112–128. <https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/pharmascience>
- Latifatul Akhfa, N., Nazli Maulina, R., Tsalisa Izza Nusa, M., Rosita Ardiani, S., Puji Kurniawan, A., Eka Latifah, V., Putri Ramadhani, F., & Dwi Prastanti, A. (n.d.). *NURSING SYSTEM DAN BUDIDAYA TANAMAN OBAT KELUARGA (TOGA)*.
- Maryam, S., & Abidin, Z. (2022). Nomor 2 Juli. *Indonesian Journal of Community Dedication*, 4.
- Mustofa, A., & Suhartatik, N. (n.d.). *MENINGKATKAN IMUNITAS TUBUH DALAM MENGHADAPI PANDEMI COVID-19 DI KARANGTARUNA KEDUNGGUPIT, SIDOHARJO, WONOGIRI, JAWA TENGAH*.
- Nurlila, R. U., & la Fua, J. (2020). Jahe Peningkat Sistem Imun Tubuh di Era Pandemi Covid-19 di Kelurahan Kadia Kota Kendari. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 54–61. <https://doi.org/10.35311/jmpm.v1i2.12>
- Saima Perdani, M., Anggi, D., & Hasibuan, K. (n.d.). Program Studi S1 Farmasi Universitas Bengkulu Analisis Informasi Tanaman Herbal melalui Media Sosial ditengah Masyarakat pada Pandemi Covid-19: Sebuah Tinjauan Literatur. In *Bencoolen Journal of Pharmacy* (Vol. 2021, Issue 1).
- Shaleha, R. R., & Yuliana, A. (2022). TINGKAT PENGETAHUAN MASYARAKAT TENTANG PENGGUNAAN TANAMAN HERBAL SEBAGAI SALAH SATU PENCEGAH COVID-19 (Corona Virus Disease). In *Tingkat Pengetahuan Masyarakat ... Journal of Pharmacopolium* (Vol. 5, Issue 1).
- WHO. (n.d.). *Coronavirus disease 2019 (COVID-19) Situation Report – 64*. <https://doi.org/10.1213/xa.0000000000001218>