

PEMBERIAN EDUKASI TERKAIT HERBAL YANG AMPUH UNTUK MENINGKATKAN DAYA TAHAN TUBUH DAN PEMBAGIAN MASKER KEPADA MASYARAKAT DI RT07/01 KELURAHAN SERUA, CIPUTAT TIMUR

Fitri Ananda^{1,*}, Afifah Az-Zahra², Ismail Latuconsina³

¹Jurusan Komunikasi dan Penyiaran Islam, Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Jakarta

²Jurusan Kesejahteraan Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Muhammadiyah Jakarta

³Jurusan Ilmu Hukum, Fakultas Hukum, Universitas Muhammadiyah Jakarta

*Email : ananda.fitri2000@gmail.com

ABSTRAK

Indonesia merupakan salah satu Negara yang terinfeksi virus Covid 19 dan harus melakukan protokol kesehatan yang ketat agar terhindar dari virus tersebut. Masih banyak masyarakat yang lalai akan protokol kesehatan dan tidak mematuhi peraturan tersebut seperti menjaga jarak, memakai masker dan mencuci tangan. Lalu masih banyak juga masyarakat yang belum memahami sepenuhnya tentang protokol tersebut dan bagaimana cara untuk mencegah virus tersebut. Sebagai makhluk sosial perlu untuk mengingatkan satu sama lain dan memberikan edukasi terhadap masyarakat yang masih belum paham tentang Covid 19, serta bagaimana cara untuk mencegah virus tersebut. Memberikan edukasi tentang bahan herbal yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh kepada masyarakat serta membagikan masker kepada masyarakat di wilayah RT 07 Serua Tangerang Selatan agar masyarakat mengetahui bahwa menjaga daya tanah tubuh penting di masa pandemic Covid 19.

Kata kunci: bahan herbal, protokol kesehatan, covid 19

ABSTRACT

Indonesia is one countries affected by the Covid 19 virus and have to do the health protocol strict to avoid the virus. There are many still people remiss to health protocol and does not comply the health protocol, like social distancing, wearing a mask and washing a hands. Then, there are many people who don't understand to entirely the health protocol and how to avoid the virus. As a social being need to remind each other and give education for people not understand about the pandemic Covid 19, and how to prevent the virus Covid 19. Provide education about the herbal ingredients which can increase the body endurance to people and distribute mask to the public in the region RT 07 Serua Tangerang Selatan for the people know that to take care of the body is very important in pandemic Covid 19 period.

Keyword: herbal ingrredients, health protocol, covid 19

1. PENDAHULUAN

Kuliah Kerja Nyata (KKN) adalah kegiatan yang memadukan antara pelaksanaannya Tri Darma dengan metode pemberian pengalaman belajar dan bekerja kepada mahasiswa dalam kegiatan pemberdayaan masyarakat. Kuliah Kerja Nyata (KKN) dapat dijadikan sebagai kegiatan untuk melakukan pengabdian masyarakat, pendidikan dan penelitian yang dilaksanakan oleh mahasiswa secara interdisiplin dan intrakulikuler di bawah bimbingan dosen dan masyarakat setempat. Dilihat dari bagaimana cara berinteraksi dengan masyarakat serta keterampilan sosial yang dimiliki oleh seorang mahasiswa yang diterapkan kepada masyarakat tersebut. Pada saat melakukan KKN mahasiswa diharuskan menyelesaikan program kerja yang telah dibuat sesuai dengan tema bersama dengan masyarakat agar pelaksanaan program tersebut dapat dijalankan dengan baik.

Universitas Muhammadiyah Jakarta merupakan salah satu perguruan tinggi di Indonesia yang menyelenggarakan kegiatan KKN pada tahun 2021, dengan berbasis online dan sebagai bentuk implementasi Merdeka Belajar Kampus yang dilaksanakan dengan kebijakan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan. Kegiatan KKN ini bertujuan untuk mendorong mahasiswa mengimplementasikan teori keilmuan yang didapatkan didalam kelas ke dalam masyarakat, sebagai wujudnya Catur Dharma perguruan tinggi UMJ dan sebagai bentuk pengaplikasian sebelum memasuki dunia kerja. KKN UMJ yang dilakukan sebagai bentuk perkuliahan yang dilaksanakan melalui program pemberdayaan masyarakat yang menjadi sasaran utamanya, masyarakat tersebut berupa masyarakat perdesaan, sekolah, masyarakat kota dan masyarakat atau kelompok/individu yang layak mendapatkan pendampingan dan sasaran dari KKN UMJ. Kegiatan yang dilaksanakan menekankan pada pemberdayaan masyarakat melalui pendekatan pembelajaran dan partisipatif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat dan pemahaman masyarakat terhadap potensi, pola berfikir, sosial dan budaya.

Kuliah Kerja Nyata (KKN) yang dilaksanakan pada masa pandemic Covid 19 dengan maksud untuk memberikan edukasi

secara online (daring) dalam bentuk untuk menambah pengetahuan, pengalaman dan memberikan pelayanan kepada masyarakat secara nyata dengan menggunakan keterampilan sosial yang dimiliki oleh para mahasiswa. Semua kegiatan yang dilakukan harus berdasarkan hasil observasi yang sesuai atau riil dengan yang sudah direncanakan baik dilakukan di lapangan (secara langsung) maupun yang dilakukan secara online (daring). Kegiatan KKN yang dilakukan secara online mulai dari pendaftaran online, pelaporan, pembimbingan dosen lapangan, iuran berbasis website dan melakukan monitoring dan evaluasi yang dilakukan secara online. Dalam melakukan KKN berbasis online kelompok kami mempunyai tema Edukasi Terkait Herbal yang Ampuh untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh dan Pembagian Masker Kepada Masyarakat di RT07/01 Kelurahan Serua, Ciputat Timur.

2. METODE

Tema yang diambil oleh penulis yaitu “Pemberian Edukasi Terkait Herbal Yang Ampuh Untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Dan Pembagian Masker Kepada Masyarakat Di RT 07/01 Kelurahan Serua, Ciputat Timur”. Tema tersebut diambil berdasarkan keadaan, karena masih adanya masyarakat yang belum melakukan upaya pencegahan Covid-19, seperti masih banyak ditemukannya masyarakat yang berada diluar rumah tanpa menggunakan masker dan tidak adanya jarak antara individu satu dengan yang lain (*social distancing*).

Penyuluhan ini dilaksanakan di RT07/01 Kelurahan Serua, Ciputat Timur. Hal-hal yang dilakukan untuk melaksanakan program ini, diawali dengan melakukan survey lapangan terhadap mitra RT 07/01 Kelurahan Serua, Ciputat Timur untuk menentukan yang akan kita jadikan target program kerja. Setelah itu. Melakukan pengurusan perijinan dengan pihak RT dan dilanjutkan dengan mempersiapkan kelengkapan yang dibutuhkan untuk melakukan program. Selain melakukan kegiatan offline kami juga melakukan kegiatan berbasis online di sosial media kelompok KKN 68 yaitu mengupload materi tentang memberikan edukasi terkait “Herbal yang Ampuh Untuk

Meningkatkan Daya Tahan Tubuh”. Kelompok kami mengambil judul ini karena masih banyak masyarakat yang belum mengetahui manfaat bahan herbal bagi daya tahan tubuh, terlebih lagi di masa pandemi Covid 19 kita harus menjaga daya tahan tubuh kita agar tetap sehat dan bugar untuk menjalankan aktivitas baik di luar rumah maupun di dalam rumah (WFH).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dan pembahasan program kegiatan kelompok yang dilaksanakan yaitu Pemberian Edukasi Terkait Herbal Yang Ampuh Untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh yaitu dengan cara menggunakan bahan-bahan tradisional yang ada dibawah ini :

1. JAHE

Jahe merupakan tanaman yang berasal dari asia tenggara yang memiliki aroma khas sehingga dapat dijadikan sebagai bahan masakan dan pengobatan. Jahe juga memiliki berbagai manfaat untuk tubuh seperti, memperlancar sistem pencernaan, mencegah penyakit kulit, dan mengurangi rasa mual.

2. Kunyit

Kunyit adalah jenis tanaman yang dapat digunakan sebagai bahan masakan dan juga pengobatan. Manfaat kunyit sangat banyak yaitu mencegah penyakit jantung. Mengatasi gangguan saluran pencernaan, mencegah kanker, mengurangi depresi dan meringankan gangguan menstruasi.

3. Sere/sereh

Adalah jenis rumput rumput yang dapat dijadikan sebagai bumbu dapur untuk mengharumkan makanan. Sereh juga mempunyai manfaat untuk kesehatan yaitu, dapat mengatasi gigi berlubang, mengontrol tekanan darah, mengatur fungsi otot dan mengatasi kecemasan.

4. Lengkuas

Adalah tumbuhan umbi-umbian yang dapat hidup didaerah dataran tinggi maupun dataran rendah. Masyarakat sering menggunakan

lengkuas sebagai bahan makanan dan obat tradisional.

5. Jahe Merah atau yang disebut jahe sunti,

Merupakan tanaman yang mempunyai ciri fisik berwarna merah dan sedikit mengembung. Rasa Jahe merah lebih jauh pahit dibandingkan jahe biasa, akan tetapi memiliki banyak manfaat seperti, menurunkan asam urat, mengurangi nyeri otot dan sendi dan mencegah masalah pencernaan.

6. Kayu manis

Adalah rempah rempah yang dihasilkan dari kulit bagian dalam yang kering, memiliki aroma yang manis dan pedas. Kayu manis juga memiliki manfaat bagi kesehatan bagi kesehatan yang dapat menyembuhkan diare, flu, sakit perut, kehilangan nafsu makan dan bronchitis.

Dengan cara memposting di sosial media Instagram milik kelompok 68 dan membagikan masker kepada masyarakat RT 07/01 Kelurahan Serua, Ciputat Timur pada hari Sabtu, 17 Juli 2021.

Hasil evaluasi program yang dilaksanakan oleh kelompok penyuluhan protokol kesehatan terbaru yang dipilih adalah tentang penggunaan masker, yang menjadi salah satu hal penting dalam pandemi Covid-19, yaitu double masker. Tahapan praktik double masker, sebagai berikut:

1. Masker medis sebagai lapisan pertama dan masker kain sebagai lapisan kedua
2. Disarankan penggunaan masker kain dikombinasikan dengan masker medis
3. Tidak dianjurkan penggunaan masker medis dikombinasikan dengan masker medis
4. Masker sekali pakai untuk (masker medis)
5. Jika anda menggunakan masker KN95 Anda tidak perlu melapisnya dengan kain masker

Hasil kegiatan ini menambah pengetahuan dan informasi tentang PHBS dan Protokol Kesehatan

Terbaru di masa PPKM Darurat. Selama kegiatan berlangsung para peserta sangat antusias untuk memahami penyuluhan yang diberikan. Perubahan perilaku akan menjadi kunci kita bersama dalam menghadapi pandemi Covid-19.



4. KESIMPULAN

Kuliah Kerja Nyata (KKN) kali ini sedikit berbeda dengan biasanya, tahun ini adalah tahun kedua pelaksanaan KKN saat pandemi. Walaupun kegiatan KKN ini dilakukan pada masa pandemi tetapi tidak mengurangi ataupun menghalang-halangi niat atau tujuan baik kami yaitu untuk memberdayakan masyarakat dengan program-program yang sudah kami buat rencanakan. Pelaksanaan KKN tahun ini dibagi dalam beberapa kelompok lalu dibagi lagi sesuai dengan domisilinya untuk mempermudah pelaksanaan program. Dengan adanya kegiatan KKN ini kami sebagai mahasiswa dapat berperan dan berpartisipasi secara aktif dalam lingkungan masyarakat, bukan hanya sekedar ilmu yang perlu diterapkan tetapi bagaimana cara kita sebagai mahasiswa bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan masyarakat.

Pelaksanaan program KKN yang berada di RT 07/01 Kelurahan Serua, Ciputat Timur ini dilaksanakan secara online dan offline dari tanggal 01 Juli 2021 - 31

Juli 2021 dan berjalan dengan lancar sesuai harapan walaupun ada beberapa hambatan. Kegiatan program kelompok ini dilaksanakan pada hari Sabtu pagi hari - sore hari selama 1 hari. Dengan terlaksananya program-program tersebut kami berharap sangat bermanfaat untuk masyarakat RT 07/01 Kelurahan Serua, Ciputat Timur.

Kegiatan-kegiatan yang dilaksanakan merupakan sarana penyuluhan prokes pada saat pandemi yang bertujuan agar masyarakat setempat dapat menerapkan protokol kesehatan yang sudah dibuat oleh pemerintah selama masa pandemi ini untuk memutuskan penularan virus covid 19 dilingkungan ini. Semoga program kegiatan ini menghasilkan hasil yang lebih baik dari sebelumnya sehingga bermanfaat bagi warga setempat.

Alhamdulillah dari antusias masyarakat setempat, program KKN kami ini berjalan dengan lancar dan sangat membantu kami sebagai mahasiswa belajar untuk bersosialisasi dengan masyarakat, dengan adanya kegiatan KKN ini kami belajar lebih peduli akan sesama.

UCAPAN TERIMA KASIH

1. Rektor Universitas Muhammadiyah Jakarta yang telah mendukung kegiatan Kuliah Kerja Nyata berbasis Daring tahun 2021.

2. Ketua Pelaksana dan panitia pelaksana Kuliah Kerja Nyata berbasis Daring tahun 2021
3. Nida Handayani selaku Dosen pembimbing lapangan Kuliah Kerja Nyata kelompok 68.
4. Bapak Rizki selaku mitra dan ketua RT 07 yang telah mendukung kegiatan berlangsungnya KKN UMJ 2021
5. Teman-teman kelompok Kuliah Kerja Nyata kelompok 68 yang sudah membantu dalam melakukan pelaksanaan program dan penyusunan laporan.
6. Tetapi tidak lepas dari semua itu, Penulis sadar sepenuhnya bahwa dalam laporan ini masih terdapat banyak kekurangan baik dari segi penyusunan bahasa, serta aspek-aspek lainnya. Maka dari itu, mohon bukakanlah pintu maaf yang sebesar-besarnya jika dalam laporan ini masih banyak kekurangan dan belum sempurna, karena kesempurnaan hanyalah milik Allah SWT.

DAFTAR PUSTAKA

- <https://m.mediaindonesia.com/humaniora/35748/3/suar-literasi-dari-teras-rumah>
- <https://www.silabus.web.id/pengertian-kuliah-kerja-nyata/>
- <https://tangselmedia.com/belajar-sejarah-ciputat-warga-tangsel-wajib-baca-ini.html>
- <https://akumassa.org/id/ciputat-di-waktu-lalu/>