



Accepted: Februari 2021	Revised: Maret 2021	Published: April 2021
-----------------------------------	-------------------------------	---------------------------------

Peningkatan Edukasi Kesehatan Santri Tahfidzil Qur'an Dalam Desa Podorejo Tulungagung Rangka Pencegahan Covid-19 dengan Mengkonsumsi Sayur, Buah dan Bahan Rempah-Rempah Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh

Rohmatul Hidayah

Mega Dwi Susanti

Institut Agama Islam Faqih Asy'ari (IAIFA) Kediri

E-mail: rohmatul710@gmail.com

Abstract

During a pandemic like this, many people consume too many chemical drugs which will have an impact on health which will gradually have a bad impact, such as the kidneys, heart, will not function if they continue to be attacked by chemical drugs. During this COVID-19 pandemic, people need good medicine for their health now and in the future, such as consuming spices that can be processed into traditional drinks of old. Many spices are good for consumption during a pandemic like this, such as ginger, kencur, turmeric, temulawak, lempuyang, etc. In consuming spices, it can be used as instant powder ready for brewing which can last a long time if consumed every day. Many Tahfidzil Qur'an students consume traditional herbal medicine or consume spices that have been cooked into instant powder that is ready to brew with a manufacturing process that takes approximately 1 hour.

Keywords: Health Education; Spices.

Abstrak

Dalam masa pandemi seperti ini banyak masyarakat yang terlalu banyak mengkonsumsi obat-obatan kimia yang akan berdampak dalam kesehatan yang lambat laun akan berdampak buruk, seperti ginjal, jantung, akan tidak akan berfungsi jika terus diserang obat-obatan kimia. Pada masa pandemi covid-19 ini masyarakat memerlukan obat yang baik untuk kesehatannya sekarang sampai kedepannya, seperti mengkonsumsi bahan rempah-rempah yang dapat diolah menjadi minuman tradisional jaman dahulu. Banyak bahan rempah-

rempah yang baik dikonsumsi pada masa pandemi seperti ini, seperti jahe, kencur, kunir, temulawak, lempuyang, dst. dalam mengonsumsi rempah-rempah dapat dijadikan bubuk instan siap seduh yang dapat bertahan lama jika dikonsumsi setiap harinya. Para santri Tahfidzil Qur'an banyak yang mengonsumsi jamu tradisional atau mengonsumsi bahan rempah-rempah yang sudah dimasak menjadi bubuk instan yang siap seduh dengan proses pembuatan yang kurang lebih 1 jam.

Kata kunci: Edukasi Kesehatan; Bahan Rempah-rempah.

Pendahuluan

Corona virus-19 (COVID-19) telah ditetapkan sebagai pandemi dunia oleh WHO yang disebabkan oleh zoonosis atau virus yang ditularkan oleh hewan kepada manusia. Virus dan penyakit ini diketahui berasal dari Wuhan, Cina sejak Desember 2019. Covid-19 ini merupakan virus yang menyerang saluran pernapasan dan menyebabkan demam tinggi, batuk, flu, sesak nafas serta nyeri tenggorokan. Tercatat jumlah kasus Covid-19 di Indonesia mencapai 135.123 kasus dan diperkirakan akan terus mengalami peningkatan apabila tidak dilakukan upaya pencegahan baik dari pemerintah, para aktivis akademik hingga masyarakat.¹

Institut Agama Islam Faqih Asy'ari (IAIFA) menyelenggarakan KKN-DR yang bertujuan dengan Kewaspadaan dan Pencegahan Penyebaran Infeksi Covid-19 melalui pengabdian kami dengan program kerja peningkatan edukasi kesehatan dengan mengonsumsi bahan rempah-rempah sebagai upaya meningkatkan imunitas tubuh. KKN-DR diselenggarakan sebagai salah satu bentuk partisipasi dalam melawan COVID-19 yang dilaksanakan di domisili masing-masing untuk membatasi mobilisasi mahasiswa agar masih dapat mengabdikan di daerahnya masing-masing dan tetap berkontribusi pada upaya pencegahan penularan COVID-19. Dalam KKN-DR terdapat pula yang berkontribusi pada tempat sebagai pengabdiannya, salah satunya di Dsn Ngadirogo, Ds Podorejo Kec Sumbergempol Kab Tulungagung.

KKN-DR ini dilaksanakan oleh mahasiswa dengan menyesuaikan kondisi masing-masing daerah terkait penyebaran COVID-19 dengan tetap mematuhi protokol kesehatan. Dari data yang kami dapat di Dsn Ngadirogo, Ds

¹ McIntosh K, Hirsch, Bloom A, *Virus Corona disease 2019 (Covid-19)*. Uptodate 2020

Podorejo Kec Sumbergempol Kab Tulungagung kasus Covid-19 ini tidak begitu menyebar, akan tetapi tetap adanya kewaspadaan dalam menyikapi covid-19 ini. Dengan kasus tersebut, kami kel KKN-DR mengadakan program dengan tujuan untuk meningkatkan imunitas tubuh dengan mengkonsumsi sayur, buah dan bahan rempah-rempah secara teratur untuk menanggulangi penyakit covid-19 tersebut.

Metode Penelitian

Lokasi dan Waktu Penelitian

Berdasarkan kondisi KKN-DR saat ini, maka alokasi yang kami pilih terdapat pada Pondok Pesantren Tahfidzil Qur'an Dsn Ngadirogo Ds Podorejo Kec Sumbergempol Kab Tulungagung. Waktu pelaksanaan KKN-DR tersebut dilaksanakan pada tanggal 25 Juli 2021- 26 Agustus 2021.

Jenis Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode PAR atau *Participatory Action Research*. Penelitian *Participatory Action Research* merupakan salah satu model penelitian yang mencari sesuatu untuk menghubungkan proses penelitian ke dalam proses perubahan sosial. Perubahan sosial yang dimaksud adalah bagaimana dalam proses pemberdayaan dapat mewujudkan tiga tolak ukur, yakni adanya komitmen bersama dengan masyarakat, adanya local leader dalam masyarakat dan adanya institusi baru dalam masyarakat yang dibangun berdasarkan kebutuhan. Penelitian ini membawa proses penelitian dalam lingkaran kepentingan orang dan menemukan solusi praktis bagi masalah bersama dan isu-isu yang memerlukan aksi dan refleksi bersama, dan memberikan kontribusi bagi teori praktis.

Participatory Action Research melibatkan pelaksanaan penelitian untuk mendefinisikan sebuah masalah maupun menerapkan informasi ke dalam aksi sebagai solusi atas masalah yang telah terdefinisi. Menurut Yoland Wadworth pada dasarnya *Participatory Action Research* (PAR) adalah penelitian yang melibatkan semua pihak yang relevan dalam meneliti secara aktif secara bersama-sama tindakan saat ini (yang mereka alami sebagai masalah) dalam rangka untuk mengubah dan memperbaikinya. Mereka melakukan hal ini dengan merenungkan secara kritis historis, politik, budaya, ekonomi, geografis

dan konteks lain yang memahaminya.² Pandangan lain dikemukakan Mansour Fakih yang mengatakan bahwa *Participatory Action Research* adalah kombinasi penelitian sosial, kerja pendidikan, dan aksi politik menggunakan konsep penelitian partisipatif dalam konteks metodologi materialis historis, yang didefinisikan oleh Kasam sebagai penelitian yang disusun melalui interaksi demokratis antara peneliti dan kelas rakyat yang tertindas.³ Interaksi demokratis sebab PAR merupakan “penelitian oleh, dengan, dan untuk orang” bukan “penelitian terhadap orang”. PAR mendorong peneliti dan orang-orang yang mengambil manfaat dari penelitian untuk bekerja bersama-sama secara penuh dalam semua tahapan penelitian. Pada dasarnya, PAR merupakan penelitian yang melibatkan secara aktif semua pihak-pihak yang relevan (stakeholder) dalam mengkaji tindakan yang sedang berlangsung (dimana pengamalan mereka sendiri sebagai persoalan) dalam rangka melakukan perubahan dan perbaikan kearah yang lebih baik. Untuk itulah, mereka harus melakukan refleksi kritis terhadap konteks sejarah, politik, budaya, ekonomi, geografis, dan konteks lain yang terkait. Yang mendasari dilakukannya PAR adalah kebutuhan kita untuk mendapatkan perubahan yang diinginkan.⁴

Sumber data

Sumber data dalam penelitian ini adalah subjek dari mana data itu diperoleh.⁵ Dalam penelitian ini sumber data utamanya adalah kata-kata dan tindakan, selebihnya adalah data tambahan seperti dokumen dan lain-lain berkaitan dengan ini jenis data tertulis, foto dan statistik.⁶ Yang dimaksud data dalam penelitian ini adalah semua data atau informasi yang diperoleh dari para informan yang dianggap paling mengetahui secara rinci dan jelas mengenai fokus penelitian yang diteliti. Selain data yang diperoleh melalui informan, data

² P. Reason, and H. Bradbury, *The Sage Handbook of Action Research: Participative Inquiry and Practice*. (California: Sage, 2008), 1.

³ Mansour Fakih *Menggeser konsepsi gender dan transformasi sosial* (Yogyakarta :Pustaka Pelajar, 2007), 28.

⁴ Agus Afandi, dkk, *Modul Participatory Action Research (PAR)* (IAIN Sunan Ampel Surabaya: Lembaga Pengabdian Masyarakat (LPM) 2013), 41.

⁵ Arikunto, *Prosedur Penelitian.*, 102.

⁶ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2000), 112.

juga diperoleh dari dokumentasi yang menunjang terhadap data yang berbentuk kata-kata maupun tindakan. Dalam penelitian ini akan mengeksplorasi jenis data yang terkait dengan masing-masing fokus penelitian yang sedang diamati.

Teknik PAR yang digunakan

1. Teknik Penelusuran Alur Sejarah Desa

Teknik penelusuran alur sejarah desa adalah teknik PAR yang dipergunakan untuk mengungkap kembali sejarah masyarakat di suatu lokasi tertentu berdasarkan penuturan masyarakat sendiri. Peristiwa-peristiwa dalam sejarah desa tersebut disusun secara beruntun menurut waktu kejadiannya (secara kronologis), dimulai dari peristiwa-peristiwa yang terjadi pada masa lampau yang masih dapat diingat, sampai dengan peristiwa-peristiwa saat ini.

2. Teknik Pembuatan Bagan Kecenderungan dan Perubahan

Teknik pembuatan bagan kecenderungan dan dan perubahan adalah teknik PAR yang dapat menggambarkan perubahan-perubahan berbagai keadaan, kejadian, serta kegiatan masyarakat dari waktu ke waktu. Dari besarnya perubahan hal-hal yang diamati, yang dapat berarti *berkurang*, *tetap*, atau *bertambah*, kita dapat memperoleh gambaran adanya kecenderungan umum perubahan yang akan berlanjut di masa depan.

3. Teknik Penyusunan Kalender Musim

Teknik penyusunan kalender musim adalah teknik PAR yang memfasilitasi pengkajian kegiatan-kegiatan dan keadaan-keadaan yang terjadi berulang dalam suatu kurun waktu tertentu (musiman) dalam kehidupan masyarakat. kegiatan-kegiatan dan keadaan-keadaan itu dituangkan ke dalam 'kalender' kegiatan atau keadaan-keadaan, biasanya dalam jarak waktu 1 tahun (12 bulan).

4. Teknik Pembuatan Peta Desa

Pemetaan adalah teknik PAR yang digunakan untuk memfasilitasi diskusi mengenai keadaan wilayah desa tersebut beserta lingkungannya. Keadaan-keadaan tersebut digambarkan ke dalam peta atau sketsa desa. Ada peta yang menggambarkan keadaan sumberdaya umum desa, dan ada peta dengan tema tertentu yang menggambarkan hal-hal yang sesuai dengan ruang lingkup tema tersebut (misalnya peta desa yang menggambarkan

jenis-jenis tanah, peta sumberdaya pertanian, peta penyebaran penduduk, peta pola pemukiman, dan sebagainya).

5. Teknik Penelusuran Desa/Lokasi (Transect)

Secara harfiah, transek berarti gambar irisan muka bumi. Pada awalnya, transek dipergunakan oleh para ahli lingkungan untuk mengenali dan mengamati wilayah-wilayah ekologi (pembagian wilayah lingkungan alam berdasarkan sifat khusus keadaannya). Dalam pendekatan partisipatif, teknik penelusuran lokasi (transek) merupakan teknik PAR untuk melakukan pengamatan langsung lingkungan dan sumberdaya masyarakat, dengan cara berjalan menelusuri wilayah desa mengikuti suatu lintasan tertentu yang disepakati. Hasil pengamatan dan lintasan tersebut, kemudian dituangkan ke dalam bagan atau gambar irisan muka bumi untuk didiskusikan lebih lanjut.

6. Pembuatan Bagan Hubungan Kelembagaan (Diagram Venn)

Teknik pembuatan bagan hubungan kelembagaan merupakan teknik PAR yang digunakan untuk memfasilitasi kajian hubungan antara masyarakat dengan lembaga-lembaga yang terdapat di lingkungannya. Hasil pengkajian dituangkan ke dalam diagram Venn (sejenis diagram lingkaran, diadaptasi dari disiplin ilmu matematika), yang akan menunjukkan besarnya manfaat, pengaruh dan dekatnya hubungan suatu lembaga dengan masyarakat.

7. Kajian Mata Pencanharian

Teknik kajian mata pencaharian adalah teknik PAR yang digunakan memfasilitasi diskusi mengenai berbagai aspek mata pencaharian masyarakat. jenis-jenis mata pencaharian beserta aspek-aspeknya digambarkan di dalam sebuah bagan. Informasi yang dikaji yaitu jenis-jenis kegiatan atau keterampilan masyarakat yang dapat/telah menjadi sumber mata pencaharian, baik pertanian maupun bukan pertanian, ataupun bidang jasa.

8. Wawancara (Wawancara Semi Terstruktur)

Teknik wawancara adalah teknik PAR yang dipergunakan untuk mengkaji sejumlah topik informasi mengenai aspek-aspek kehidupan, yang disusun dalam pedoman wawancara. Pedoman ini sifatnya semi terbuka, karena

hanya merupakan bahan acuan wawancara; artinya isi kajian dapat diubah dan disesuaikan dengan proses diskusi untuntuk mencapai tujuan kajian.

9. Teknik Pembuatan Bagan Peringkat (Teknik Matriks Ranking/ Teknik Kajian Pilihan)

Teknik pembuatan bagan peringkat adalah teknik untuk mengkaji sejumlah topik dengan memberi nilai pada masing-masing aspek kajian, berdasarkan sejumlah kriteria perbandingan. Kriteria perbandingan tersebut berdasarkan pendapat masyarakat sehingga sesuai dengan keadaan setempat. Biasanya yang dibandingkan adalah topik-topik bahasan terpenting yang perlu dipertimbangkan untuk pengembangan kegiatan-kegiatan.

Teknik ini sesungguhnya lebih merupakan cara analisis daripada untuk mengumpulkan informasi. Oleh karenanya, kegiatan ini biasanya dilakukan untuk melengkapi kajian oleh teknik-teknik lainnya. Informasi-informasi yang dikaji ditentukan berdasarkan keperluan tertentu.

10. Observasi

Observasi adalah "suatu cara untuk mengadakan penilaian dengan jalan mengadakan pengamatan secara langsung dan sistematis".⁷ Data-data yang diperoleh dalam observasi itu dicatat dalam suatu catatan observasi. Kegiatan pencatatan dalam hal ini adalah merupakan bagian dari kegiatan pengamatan.

11. Dokumentasi

"Metode dokumentasi adalah suatu teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data dari sumber noninsani, sumber ini terdiri dari dokumen, dan rekaman seperti surat kabar, buku harian, naskah pribadi, foto-foto, catatan kasus, dan lain sebagainya".⁸ Melalui teknik dokumentasi ini penulis mengumpulkan data-data yang diperlukan yang ada di tempat atau lokasi penelitian.

Trianggulasi

Trianggulasi adalah istilah yang diperkenalkan oleh N.K.Denzin (1978) dengan meminjam peristilahan dari dunia navigasi dan militer, yang merujuk pada penggabungan berbagai metode dalam suatu kajian tentang satu gejala

⁷ Wayan Nurkencana dan Sunarta, *Evaluasi Pendidikan* (Surabaya: Usaha Nasional, 1986), 46.

⁸ Imron Arifin, *Penelitian Kualitatif*, 82.

tertentu. Keandalan dan kesahihan data dijamin dengan membandingkan data yang diperoleh dari satu sumber atau metode tertentu dengan data yang di dapat dari sumber atau metode lain. Konsep ini dilandasi asumsi bahwa setiap bias yang inheren dalam sumber data, peneliti, atau metode tertentu, akan dinetralkan oleh sumber data, peneliti atau metode lainnya. Istilah triangulasi yang dikemukakan oleh Denzin dikenal sebagai penggabungan antara metode kualitatif dan metode kuantitatif yang digunakan secara bersama-sama dalam suatu penelitian.⁹ Sementara itu, Lexy J Maleong mengemukakan bahwa triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain diluar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu.¹⁰ Sedangkan Triangulasi menurut Susan Stainback dalam Sugiyono (2007:330) merupakan "*the aim is not to determinate the truth about same social phenomenon, rather than the purpose of triangulation is to increase one'sunderstanding of what ever is beinginvestigated.*"¹¹ Dengan demikian triangulasi bukan bertujuan mencari kebenaran, tapi meningkatkan pemahaman peneliti terhadap data dan fakta yang dimilikinya.

Denzin membedakan empat macam triangulasi sebagai teknik pemeriksaan yang memanfaatkan penggunaan sumber data, metode, peneliti dan teori. Ke empat jenis trinaggulasi yang dikemukakan Denzin sekaligus juga digunakan dalam penelitian PAR ini dengan penjelasan sebagai berikut:

1. Triangulasi sumber data, triangulasi dengan sumber data adalah penggunaan beragam sumber data dalam suatu kajian. Misalnya, selain melalui wawancara dan observasi, peneliti bisa menggunakan observasi terlibat (participant obervation), dokumen tertulis, arsip, dokumen sejarah, catatan resmi, catatan atau tulisan pribadi dan gambar atau foto. Tentu masing-masing cara itu akan menghasilkan bukti atau data yang berbeda, yang selanjutnya akan memberikan pandangan (insights) yang berbeda pula

⁹ Burhan Bungin. *Penelitian Kualitatif: Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publikdan Ilmu Sosial Lainnya*. (Jakarta: Kencana Prenada Media Grup. 2007), 256.

¹⁰ Lexy. J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*. (Bandung: Remaja Rosdakarya. 2008), 330.

¹¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2007), 330.

mengenai fenomena yang diteliti. Berbagai pandangan itu akan melahirkan keluasan pengetahuan untuk memperoleh kebenaran handal.¹²

2. Triangulasi metode, triangulasi ini dipakai dengan cara menggunakan beberapa teknik penggalan data untuk memperoleh data yang akurat, valid dan paling mendekati realitas. Penggunaan beberapa teknik ini misalnya adalah penggunaan teknik wawancara, observasi dan dokumentasi untuk memperoleh satu data tertentu. Yang membedakan dengan triangulasi ini dengan triangulasi sumber data adalah yang dibandingkan adalah sumber datanya. Triangulasi sumber data membandingkan beberapa sumber data, sedangkan triangulasi metode membandingkan beberapa metode dalam memperoleh suatu data.
3. Triangulasi peneliti, penggunaan beberapa peneliti lain yang menelaah masalah/peristiwa yang memiliki nilai yang sama dengan apa yang sedang diteliti. Triangulasi ini dilakukan dengan cara menggunakan lebih dari satu orang dalam pengumpulan dan analisis data. Teknik ini diakui memperkaya khasanah pengetahuan mengenai informasi yang digali dari subjek penelitian. Tetapi perlu diperhatikan bahwa orang yang diajak menggali data itu harus yang telah memiliki pengalaman penelitian dan bebas dari konflik kepentingan agar tidak justru merugikan peneliti dan melahirkan bias baru dari triangulasi.
4. Triangulasi teori, Triangulasi ini menggunakan prinsip bahwa semakin banyaknya perspektif peneliti maka akan diperoleh gambaran yang lebih menyeluruh dan absah. Jadi dalam triangulasi ini peneliti membandingkan data yang diperolehnya dengan teori-teori yang telah ada agar diperoleh keyakinan yang kuat terhadap data yang didapatnya. Hasil akhir penelitian berupa sebuah rumusan informasi atau *thesis statement*. Informasi tersebut selanjutnya dibandingkan dengan perspektif teori yang relevan untuk menghindari bias individual peneliti atas temuan atau kesimpulan yang dihasilkan. Selain itu, triangulasi teori dapat meningkatkan kedalaman pemahaman asalkan peneliti mampu menggali pengetahuan teoretik secara mendalam atas hasil analisis data yang telah diperoleh. Diakui tahap ini paling sulit sebab peneliti dituntut memiliki *expert judgement* ketika

¹² Secara lebih terperinci Patton memaparkan bahwa triangulasi dengan sumber artinya membandingkan dan mengecek balik derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui waktu dan alat yang berbeda dalam penelitian kualitatif (Patton, 1987:331).

membandingkan temuannya dengan perspektif tertentu, lebih-lebih jika perbandingannya menunjukkan hasil yang jauh berbeda.

Analisis data

Setelah berbagai data terkumpul, maka untuk menganalisisnya digunakan teknik analisis deskriptif, artinya peneliti berupaya menggambarkan kembali data-data yang telah terkumpul mengenai Implementasi program santunan teman yatim untuk meningkatkan kepedulian terhadap anak yatim madrasah diniyah al Ulya.

Sebagaimana pandangan Neong Muhadjir menyebutkan bahwa “analisis data merupakan upaya mencari dan menata secara sistematis catatan hasil observasi, wawancara dan lainnya untuk meningkatkan pemahaman peneliti tentang kasus yang diteliti dan menyajikannya sebagai temuan bagi orang lain”.¹³

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Edukasi Kesehatan

Pengertian Edukasi Kesehatan

Edukasi kesehatan adalah kegiatan dengan upaya meningkatkan pengetahuan kesehatan perorangan yang mengenai pengelolaan faktor risiko penyakit dan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dalam upaya meningkatkan kesehatan dan mencegah timbulnya penyakit dan memulihkan penyakit.¹⁴ Edukasi dan promosi kesehatan mempunyai peran utama dalam penanganan Covid-19. Prosedur kesehatan yang menekankan dalam penyebaran penyakit yang mencakup 5M, yaitu: menggunakan masker, mencuci tangan, menjaga jarak, mengurangi aktivitas diluar rumah, dan menjauhi kerumunan.

Tujuan dan Manfaat Edukasi Kesehatan

Tujuan dan Manfaat Edukasi Kesehatan secara khusus yaitu untuk mengubah perilaku individu dan masyarakat dalam bidang kesehatan. Selain hal tersebut, tujuan dan manfaat edukasi kesehatan diantaranya:

¹³ Neong Muhadjir (Yogyakarta: Rake Sarasin, 2000).

¹⁴ Trikaloka. Fanani, A. *Komunikasi kesehatan*. (Yogyakarta: Merkid Press; 2013).

- a. Untuk meningkatkan pengetahuan, kemampuan, kesadaran dan pemahaman terhadap kesehatan, serta meningkatkan aktivitas fisik melalui olahraga sehat, dan berjemur.
- b. Untuk tercapainya perubahan perilaku individu, keluarga, dan masyarakat dalam memelihara perilaku sehat dan lingkungan sehat, serta berperan aktif dalam mewujudkan derajat kesehatan yang optimal.
- c. Menolong individu agar mampu secara mandiri atau kelompok, dengan mengadakan kegiatan untuk mencapai tujuan lebih sehat.
- d. Mendorong pengembangan dan penggunaan secara tepat sarana pelayanan kesehatan yang ada.
- e. Membudayakan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) untuk pribadi, keluarga, dan masyarakat. Sehingga dapat memberikan dampak yang bermakna terhadap derajat kesehatan masyarakat.
- f. Meningkatkan pengertian terhadap pencegahan dan pengobatan dengan berbagai penyakit yang disebabkan oleh perubahan gaya hidup dan perilaku sehat sehingga angka kematian terhadap penyakit tersebut dapat berkurang.¹⁵

Pengertian Sayur dan Buah

Sayur atau sayuran merupakan sebutan umum bagi bahan pangan nabati yang mengandung kadar air yang tinggi, yang dapat dikonsumsi setelah dimasak, diolah, atau dalam keadaan segar.¹⁶ Sayuran adalah bahan pangan berasal dari tumbuhan yang terdapat kandungan kadar air tinggi dan dapat dikonsumsi secara langsung atau diolah terlebih dahulu, seperti dikukus, direbus, digoreng atau disangrai. Sayuran berupa daun yang dikonsumsi secara langsung atau mentah yang biasa disebut dengan lalapan. Sayuran adalah jenis tanaman yang dapat dikonsumsi, baik yang diambil dari akar, batang, daun, biji-bijian, bunga atau bagian lain yang dapat digunakan nuntut diolah menjadi masakan atau makanan. Sayuran mempunyai sebutan umum bagi bahan pangan asal tumbuhan yang biasanya mengandung kadar air yang tinggi dan dapat dikonsumsi dalam keadaan segar atau setelah diolah kembali.

¹⁵ Notoadmodjo, S. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. (Jakarta: Rineka Cipta; 2003).

¹⁶ Arti kata sayur dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia oleh Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia*.

Sedangkan Buah adalah hasil reproduksi antara putik dan serbuk sari pada tumbuhan. Pengertian buah adalah satu bagian dari tanaman dalam satu pohon yang memiliki daging serta dapat dikonsumsi menjadi makanan. Buah adalah hasil reproduksi antara putik dan serbuk sari pada tumbuhan. Buah termasuk organ pada tumbuhan berbunga yang merupakan perkembangan lanjutan dari buah tersebut. umumnya buah dapat dijadikan sebagai tempat untuk membungkus serta melindungi biji dengan tujuan agar tanaman dapat terus mengalami proses regenerasi.¹⁷

Dalam penelitian ini peneliti mengungkap tema tentang edukasi kesehatan dalam masa pandemi covid-19. Dengan melaksanakan program-program yang ditujukan kepada para santri dalam meningkatkan imunitas tubuh dengan mengkonsumsi sayur, buah dan bahan rempah-rempah yang baik dikonsumsi dalam kondisi pandemi seperti ini. Selain mengkonsumsi sayur, buah, dan bahan rempah-rempah, para santri juga membuat atau memproduksi rempah-rempah yang dijadikan serbuk untuk dikonsumsi dalam jangka panjang. Untuk menjaga kesehatan dalam masa pandemi covid-19 ini masyarakat dan para santri menghindari obat-obatan kimia, karena dalam obat kimia tidak baik dalam tubuh untuk jangka panjang, sedangkan jamu atau bahan rempah-rempah mempunyai kandungan baik untuk tubuh.

Pengertian Rempah-rempah

Rempah-rempah adalah bagian tumbuhan yang mempunyai aroma atau rasa yang digunakan di makanan sebagai pengawet, perasa, dan pewarna dalam masakan. Rempah-rempah merupakan bagian terpenting dari masakan, karena jika rempah-rempah tidak dimasukkan ke dalam makanan, maka cita rasa dan aroma dari masakan tersebut dapat berkurang dan kurang sedap dalam makanan.¹⁸

Manfaat Rempah-rempah

¹⁷ Susilawati, Bachtiar, N. *Biologi dasar Terintegrasi*. (Pekanbaru: Kreasi Edukasi, 2018). hlm 131. ISBN 978-602-6879-99-8.

¹⁸ Muchtadi, Tien, R. *Ilmu Pengetahuan Bahan Pangan*. (Alfabeta: Bogor, 2010).

Dalam rempah-rempah mempunyai banyak manfaat yang terkandung didalamnya, oleh karena itu cara meningkatkan imunitas tubuh dengan mengkonsumsi bahan rmpah-rempah yang mempunyai banyak manfaat dan khasiatnya diantaranya sebagai berikut:

a. Menurunkan kadar gula darah.

Bagi penyandang diabetes, jenis rempah-rempah dapat menjadi solusi alternatif untuk menurunkan gula darah. Seperti kunyit, kunyit dapat membantu mengontrol kadar gula darah tinggi. Karena kunyit memiliki sifat anti-inflamasi, antioksidan, anti-aterosklerotik dan penurunan berat badan. Selain kunyit, jenis rempah-rempah lainnya dapat mebantu mengendalikan gula darah diantaranya: kayu manis, jahe, dan daun kari.¹⁹

b. Melawan peradangan

Menurut penelitian yang memuat dalam jurnal *Cytokine*. Studi tersebut menemukan pernyataan bahwa mengkonsumsi 1.000-3.000 mg rempah jahe setiap hari selama 4-12 minggu dapat mengurangi peradangan. Karena jahe mempunyai kandungan lebih dari 100 senyawa aktif, seperti *gingerol*, *shogaol*, dan *zingiberene*. Senyawa tersebut dapat mengurangi peradangan pada tubuh. Adapun jenis rempah-rempah lainnya yang mempunyai manfaat sama dapat melawan peradangan diantaranya: bawang putih, kunyit, kapulaga, lada hitam, ginseng, dan rosemary.²⁰

c. Memelihara kesehatan jantung

Jantung merupakan organ yang berperan penting untuk memompa darah ke seluruh tubuh. namun, jika organ tersebut bermasalah, maka akan berdampak pada kesehatan. Ada berbagai cara yang dilakukan untuk memelihara kesehatan jantung. Diantaranya mengkonsumsi bahan rempah-rempah. Jenis rempah-rempah yang baik dikonsumsi untuk memelihara kesehatan jantung diantaranya: bawang putih, daun salam, jinten, ketumbar, kayu manis, dan buah pala.

d. Meredakan rasa sakit.

¹⁹ Jovanov, D. *Herbs and Spices for Diabetes. (International Journal Of Nutritional Science and Food Technology, 2017). 26-29*

²⁰ Morvaridzadeh, M, Fazelian, Agah, S, Khazadouz, Rohimlou, M, Agh, F, Potter, E, Heshmati. *Effect of ginger (Zingiber officinale) on inflammatory markers. (A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Cytokine, 2020). 135*

Banyak rempah-rempah yang dapat membantu meredakan rasa sakit yang mempunyai kandungan *capsaicin* pada cabai yang dapat mengendalikan rasa sakit ringan hingga sedang. Rempah lainnya yang berkhasiat dalam meredakan rasa sakit diantaranya: pappermint, jahe, dan kunyit.²¹

e. Meningkatkan sistem kekebalan tubuh

Rempah-rempah tidak hanya untuk menambah aroma pada masakan. Rempah-rempah memiliki manfaat dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh. salah satunya daun kemangi. Rempah-rempah lainnya yang bermanfaat untuk meningkatkan kekebalan tubuh diantaranya: akar *astragalus*, akar *angelica*, dan jahe.

Implementasi Kegiatan

Implementasi dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia diartikan sebagai penerapan atau pelaksanaan. Menurut Abdul Majid, implementasi adalah suatu proses peletakan dalam praktik tentang suatu ide, program, atau seperangkat aktivitas baru bagi orang lain dalam mencapai suatu perubahan.²² Implementasi menurut Muhammad Joko Susila bahwa implementasi merupakan suatu penerapan ide-konsep, kebijakan, atau inovasi dalam suatu tindakan praktis sehingga mendapatkan dampak, baik berupa perubahan pengetahuan, keterampilan, maupun sikap.²³ Berdasarkan pengertian implementasi menurut para ahli, maka dapat disimpulkan bahwa implementasi adalah suatu kegiatan yang terencana, bukan hanya suatu aktivitas yang dilakukan dengan sungguh-sungguh berdasarkan acuan norma tertentu untuk mencapai tujuan kegiatan. Tahap-tahap Implementasi, diantaranya adalah:

²¹ Anand, P, Bley. *Topical capsaicin for pain management: therapeutic potential and mechanisms of action of the new high-concentration capsaicin 8% patch*. (British journal of anasthesia, 107(4), 2011). 480-502

²² Majid, Abdul, *Implementasi Kurikulum 2013 kajian teoritis dan praktis*. (Bandung:Interes Media, 2014). Hlm 6

²³ Joko, Susila, Muhammad, *Implementasi Manajemen Peningkatan Mutu Pendidikan Islam Peningkatan Lembaga Pendidikan Islam Secara Holistik*, (Yogyakarta: Teras, 2012), hlm. 189-191

1. Pengembangan program, yaitu mencakup program tahunan, semester atau catur wulan, bulanan, mingguan dan harian. Selain itu juga ada program bimbingan dan konseling atau program remedial.
2. Pelaksanaan pembelajaran. Pada hakekatnya, pembelajaran adalah proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungannya. Sehingga terjadi perubahan perilaku kearah yang lebih baik.
3. Evaluasi, yaitu proses yang dilaksanakan sepanjang proses pelaksanaan kurikulum caturwulan atau semester serta penilaian akhir formatif atau sumatif mencakup penilaian keseluruhan secara utuh untuk keperluan evaluasi pelaksanaan kurikulum.

Dampak Perubahan

Dampak perubahan yang dihasilkan dari edukasi kesehatan dengan mengkonsumsi sayur, buah, dan bahan rempah-rempah untuk meningkatkan imunitas tubuh diantaranya:

1. Bertambahnya pengetahuan dan kesadaran tentang edukasi kesehatan di masa pandemi covid-19 ini. Terutama dengan menerapkan protokol kesehatan tetap dijalankan pada lingkungan sekitar.
2. Tumbuhnya semangat dalam meningkatkan imunitas tubuh dengan mengkonsumsi sayur, buah, dan bahan rempah-rempah. Dalam meningkatkan imunitas tubuh lingkungan Pondok juga menerapkan berjemur setiap hari dan melakukan senam sehat setiap hari jum'at.
3. Antusias lingkungan dalam meningkatkan imunitas tubuh dapat bisa dilakukan dengan membuat bahan rempah-rempah menjadi instan yang diolah menjadi bubuk yang sudah siap seduh itu.

Dari dampak perubahan yang telah disebutkan diatas, diharapkan untuk lingkungan dan para santri pondok pesantren tahfidzil qur'an dapat menjalankan untuk menghindari dari wabah covid-19.

Dukungan Masyarakat

Adapun dukungan masyarakat terhadap adanya KKN-DR ini dengan harapan bisa membawa pengaruh yang baik pada lingkungan sekitar dan pada lingkungan pondok pesantren. Dukungan tersebut disetujui oleh Bapak Ma'ruf selaku Lurah Dsn Ngadirogo Ds Podorejo, Bapak Ali Mutangin selaku RT 02/ RT 003, Bapak Anshori dan Ibu Mumtati'in selaku Pengasuh Pondok Pesantren Tahfidzil Qur'an. Masyarakat juga memberikan dukungan yang besar terhadap

program-program yang akan dijalankan oleh para peserta KKN-DR. Para peserta KKN-DR juga ikut berpartisipasi dalam setiap kegiatan yang ada dilingkungan tersebut.

Selain itu dukungan yang lebih khusus dari para tokoh masyarakat sehubungan dengan kedatangan para peserta KKN-DR yang dapat dilihat dari hangatnya para masyarakat. Para peserta KKN-DR selalu diminta mengikuti beberapa kegiatan diantaranya: membantu pelaksanaan proses belajar mengajar dengan bimbingan belajar terhadap murid kelas I, II, dan IV MI (Madrasah Ibtida'iyah), menerapkan edukasi kesehatan pada setiap lingkungan, mengikuti kegiatan dilingkungan pondok pesantren tahfidzil qur'an, dan mengadakan bimbingan kewirausahaan dalam mengolah rempah-rempah menjadi bubuk yang siap seduh. Masyarakat Dsn Ngadirogo Ds Podorejo sangat berterimakasih atas kedatangan para peserta KKN-DR didaerah mereka, kami peserta KKN-DR hanya bisa mengabdikan diri dan memberikan sebatas kemampuan yang kami miliki.

Komunikasi dengan Lingkungan Pondok

Kami peserta KKN-DR 2021 mendatangi Pondok Pesantren Tahfidzil Qur'an dengan berkomunikasi langsung yang didampingi oleh DPL KKN-DR untuk meminta izin kepada Ibu Mumtati'in selaku pengasuh Pondok Pesantren Tahfidzil Qur'an Dsn Ngadirogo dengan tujuan untuk menyelenggarakan KKN-DR di pondok tersebut. Kami peserta KKN-DR 2021 mengikuti kegiatan yang ada dipondok dengan tujuan untuk menyempurnakan kegiatan KKN-DR yang terhambat dalam melakukan kegiatan kepada masyarakat karena pandemi Covid-19. Kami peserta KKN-DR 2021 ikut berkomunikasi dengan para santri Pondok Pesantren Tahfidzil Qur'an dengan menyambung silaturahmi dan memberi pengertian terhadap berjalannya KKN-DR.

Kerjasama dengan Lingkungan Pondok

Kami peserta KKN-DR 2021 bekerja sama dengan Pondok Pesantren Tahfidzil Qur'an dengan melakukan program-program yang dijalankan oleh para peserta KKN-DR yang saling bertukar pengetahuan mengenai Pondok Pesantren dan mengenai program-program yang akan diselenggarakan. Para

peserta KKN-DR dan para santri Pondok Pesantren disini mempunyai prinsip dengan berjalannya kegiatan KKN-DR ini akan menghasilkan timbal balik yang akan membantu kemajuan pada pondok pesantren ini. Kerjasama yang kami lakukan dengan terlaksananya program-program yang akan dicapai yang membutuhkan bantuan para santri disini. Dengan ikut sertanya para santri dalam berpartisipasi yang dapat menjalankan kegiatan dan program-program yang dilaksanakan. Program-program yang akan dilaksanakan yang terkait dalam judul laporan akan dijalankan dengan menyesuaikan dalam kegiatan para santri disini, agar tidak mengganggu kegiatan yang sudah dijalankan di pondok tersebut.

Diskusi Keilmuan

Peserta KKN-DR mempunyai program-program untuk menjalankan program kerja dengan mencakup pembahasan yang telah ditentukan. Program-program yang dijalankan tersebut mencakup tentang edukasi kesehatan yang berarti meningkatkan pengetahuan kesehatan perorangan yang mengenai pengelolaan faktor resiko penyakit dan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dalam upaya meningkatkan kesehatan dan mencegah timbulnya penyakit. Program lainnya mencakup dengan kesehatan dengan cara mengkonsumsi sayur, buah dan bahan rempah-rempah untuk meningkatkan imunitas tubuh pada masa pandemi covid-19. Dalam menerapkan edukasi kesehatan setiap lingkungan masyarakat perlu menerapkan protokol kesehatan seperti: menggunakan masker kain 3 lapis atau masker medis 3 ply, sering mencuci tangan dengan sabun dan air, atau dengan hand sanitizer yang mengandung alkohol 60% minimum, menerapkan etika batuk dan bersin secara menutup hidung dan mulut dengan lengan siku-siku atau tisu, kemudian membuang tisu tersebut ke tempat sampah, mencuci tangan sebelum menyentuh wajah, terutama mata, hidung, mulut, dan menjaga jarak antara individu (*physical distancing*). Sedangkan dalam meningkatkan imunitas tubuh masyarakat perlu menerapkan berjemur, dan senam sehat. Untuk meningkatkan imunitas tubuh juga dapat mengkonsumsi sayur, buah, dan bahan rempah-rempah yang dapat dikonsumsi sehari-hari. Bahan rempah-rempah dapat diolah menjadi jamu instan yang berupa serbuk yang dapat dikonsumsi dalam waktu jangka panjang.

Penutup

Setelah terlaksananya program yang telah dijalankan dengan mencakup tentang edukasi kesehatan kepada para santri pondok pesantren tahfidzil qur'an Ngadirogo Podorejo Sumbergempol Tulungagung dengan mengkonsumsi sayur, buah, dan bahan rempah-rempah dengan menganalisa data yang ada, maka dapat disimpulkan dibawah ini sebagai berikut:

1. Mengenai edukasi kesehatan pada para santri tahfidzil qur'an Ngadirogo Podorejo Sumbergempol Tulungagung mampu menerapkan protokol kesehatan dengan baik dan benar, dengan menerapkan cuci tangan dengan sabun atau hand sanitizer, menjaga jarak, memakai masker, dan mengkonsumsi sayur, buah, dan bahan rempah-rempah.
2. Masyarakat dan para santri dapat menjalankan hidup bersih dan sehat dilingkungan sekitar dengan menyediakan tempat cuci tangan untuk tamu yang sedang berkunjung, membersihkan lingkungan sekitar, berjemur setiap pagi pukul 09:30-10:00, menerapkan senam sehat, berolahraga, dll.
3. Dalam mengkonsumsi sayur, buah, dan bahan rempah-rempah, para masyarakat dan para santri dapat mengkonsumsi sayur, buah yang mempunyai banyak manfaat seperti: wortel, kangkung, bayam, brokoli, gubis, pepaya, jeruk, pisang, semangka. Mengkonsumsi sayur, buah dan bahan rempah-rempah dapat meningkatkan imunitas tubuh pada masa pandemi covid-19 seperti ini, namun juga dapat mengkonsumsi susu, dan vitamin C.

Daftar Pustaka

- Afandi Agus, dkk. 2015 *Modul Participatory Action Research (PAR) untuk Pengorganisasian Masyarakat (Community Organizing)*, (Surabaya: LPPM UIN Sunan Ampel).
- Anand, P, Bley. 2011 *Topical capsaicin for pain management: therapeutic potential and mechanisms of action of the new high-concentration capsaicin 8% patch. (British journal of anasthesia, 107(4))*.
- Arti kata sayur dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia oleh Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia*.
- Burhan Bungin, 2010 *Penelitian Kualitatif: Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik, dan Ilmu Sosial Lainnya* (Jakarta: Kencana).

- Joko, Susila, Muhammad, 2012 *Implementasi Manajemen Peningkatan Mutu Pendidikan Islam Peningkatan Lembaga Pendidikan Islam Secara Holistik*, (Yogyakarta: Teras).
- Jovanov, D. 2017 *Herbs and Spices for Diabetes. (International Journal Of Nutritional Science and Food Technology)*.
- Lexy J. Moleong, 2000 *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja Rosdakarya).
- Majid, Abdul, 2014 *Implementasi Kurikulum 2013 kajian teoritis dan praktis*. (Bandung:Interes Media).
- McIntosh K, Hirsch, Bloom A, *Virus Corona disease 2019 (Covid-19)*. Uptodate 2020
- Morvaridzadeh, M, Fazelian, Agah, S, Khazadouz, Rohimlou, M, Agh, F, Potter, E, Suwartiningsih, 2015 *Implementasi PAR Dalam Pendidikan Agama Islam*, Jurnal Paradigma, (Vol. 2, No. 1, Nov)
- Muchtadi, Tien, R. 2010 *Ilmu Pengetahuan Bahan Pangan*. (Alfabeta:Bogor).
- Notoadmodjo, S. 2003 *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. (Jakarta: Rineka Cipt).
- Robert C. Bodgan dan Sari Knopp Biklen, 2006 *Qualitative Research for Education: an Introduction to Theories and Methods, Fifth Edition* (USA: Pearson).
- Sugiyono, 2014 *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta).
- Susilawati, Bachtiar,N. 2018 *Biologi dasar Terintegrasi*. (Pekanbaru: Kreasi Edukasi). ISBN 978-602-6879-99-8.
- Trikaloka. Fanani, A. 2013 *Komunikasi kesehatan*. (Yogyakarta: Merkid Press).
- Winardi, 1982 *Metode Research*, (Bandung : Binaman Press Indo).

Copyright © 2021 *JPMD: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Desa: Vol. 2, No.1, April 2021*, e-ISSN; 2745-5947

Copyright rests with the authors

Copyright of *JPMD: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Desa* is the property of *JPMD: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Desa* and its content may not be copied or emailed to multiple sites or posted to a listserv without the copyright holder's express written permission. However, users may print, download, or email articles for individual use.

<https://ejournal.iaifa.ac.id/index.php/jpmd>