Inspirasi
Jurnal Pengabdian Masyarakat

(2025), 2 (1): 113-120

PEMERIKSAAN SKRINING KESEHATAN TENTANG PENYAKIT DEGENERATIF, PENYULUHAN TENTANG ETIKA BATUK DAN BERSIN SERTA PANDUAN CUCI TANGAN YANG BENAR, PEMBUATAN JUS BAWANG PUTIH DALAM PENYULUHAN KEFARMASIAN DI DESA BANJARSARI, CIAWI-BOGOR

Bayu Maulana [1)], Yulis Adriana [2)], Reza Firdaus [3)], Diyah Eldiana [4)], Eltriani Simare-mare [5)], Siti Riska Purnama Indriani [6)]

[12345] Institut Sains dan Teknologi Al-Kamal Jakarta

SUBMISSION TRACK

Submitted : 16 Februari 2025
Accepted : 22 Februari 2025
Published : 23 Februari 2025

KEYWORDS

Disease Screening, Health Education, Public Health

CORRESPONDENCE

Phone:

E-mail: mbayu1493@gmail.com[1)], yulisadriana@yahoo.com [2)], rezafird24@gmail.com [3)], diyaheldiana3@gmail.com [4)], eltriani.simaremare@gmail.com[5)] ,rizkapurnamaindriani@gmail.com [6)]

A B S T R A C T

Public health is a major factor in improving quality of life. Disease prevention efforts, such as education on clean and healthy living behavior (PHBS), are important, especially in areas with limited access to information. The Community Service Program (KKN) in Banjarsari Village, Ciawi District, Bogor Regency, aims to increase public awareness through health education. This activity includes education on proper coughing and sneezing etiquette, hand washing practices according to WHO standards, and screening for degenerative diseases such as hypertension and diabetes. In addition, garlic juice was introduced as an herbal alternative for health. The results of the activity showed a positive response, especially from PAUD children, as well as increased public understanding of disease prevention. This program has a significant impact on increasing health literacy while enriching the experience of KKN participants in applying pharmaceutical science in the community.

PENDAHULUAN

Kesehatan masyarakat merupakan aspek mendasar dalam meningkatkan kualitas hidup suatu bangsa. Upaya pencegahan penyakit menjadi prioritas utama, terutama dalam menghadapi tantangan global seperti pandemi COVID-19 yang mengubah pola hidup masyarakat. Pandemi ini menunjukkan bahwa perilaku sederhana, seperti etika batuk dan bersin yang benar serta kebiasaan mencuci tangan, berperan penting dalam mencegah penyebaran penyakit menular. Namun, masih banyak masyarakat, terutama di pedesaan, yang belum sepenuhnya memahami atau menerapkan langkah-langkah tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Penyuluhan kesehatan merupakan salah satu pendekatan strategis dalam upaya promotif dan preventif yang bertujuan meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan. Melalui kegiatan penyuluhan, masyarakat diberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai berbagai aspek kesehatan, mulai dari pola hidup sehat, pencegahan penyakit, hingga upaya meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan informasi, edukasi, serta motivasi agar masyarakat tidak hanya memahami konsep kesehatan, tetapi juga mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Dengan adanya penyuluhan yang berkelanjutan dan berbasis kebutuhan masyarakat, diharapkan terbentuk kesadaran kolektif yang mendorong perilaku hidup sehat secara mandiri dan berkesinambungan. Oleh karena itu, penyuluhan kesehatan dapat dianggap sebagai langkah awal yang fundamental dalam membangun kesehatan masyarakat yang lebih baik dan berkelanjutan (Fajar et al., 2021).

Desa Banjarsari, Kecamatan Ciawi, Kabupaten Bogor, merupakan salah satu daerah dengan keterbatasan akses informasi kesehatan. Hasil observasi awal menunjukkan bahwa

minimnya edukasi dan kesadaran menyebabkan masyarakat cenderung mengabaikan pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Kurangnya penerapan etika kesehatan, seperti batuk dan bersin sembarangan serta mencuci tangan yang tidak tepat, meningkatkan risiko penyebaran penyakit menular di lingkungan tersebut.

Kuliah Kerja Nyata (KKN) mahasiswa bidang kefarmasian melalui program Bakti Sosial Smart People bertujuan mengatasi masalah kesehatan masyarakat di Desa Banjarsari. Program ini berfokus pada penyuluhan kesehatan terkait penerapan etika batuk dan bersin yang benar serta panduan mencuci tangan sesuai standar kesehatan internasional (WHO). Bidang kefarmasian berperan penting dalam edukasi kebersihan diri, pola hidup sehat, dan pengelolaan kesehatan yang baik. Penyuluhan ini menekankan pentingnya kebersihan tangan sebagai langkah utama pencegahan infeksi serta etika batuk dan bersin untuk mengurangi penyebaran penyakit menular (Verma et al., 2023).

Dalam kehidupan sehari-hari, etika kesehatan dapat diterapkan melalui berbagai tindakan sederhana tetapi memiliki dampak yang sangat penting bagi kesejahteraan individu maupun masyarakat secara luas. Salah satu contoh penerapan etika kesehatan adalah menjaga kebersihan tubuh dengan baik, seperti mandi secara teratur, mengganti pakaian bersih setiap hari, serta menjaga kebersihan lingkungan tempat tinggal agar terbebas dari kotoran dan sumber penyakit (Kusnandi & Mulyanti, 2023). Kebiasaan ini tidak hanya bermanfaat untuk menjaga kesehatan pribadi, tetapi juga berperan dalam mencegah penyebaran kuman dan bakteri yang dapat menyebabkan penyakit menular di lingkungan sekitar.

Selain menjaga kebersihan, upaya preventif lain yang juga sangat penting adalah mengikuti pemeriksaan kesehatan secara berkala. Dalam berbagai kegiatan penyuluhan kesehatan, biasanya terdapat program pemeriksaan skrining yang bertujuan untuk mendeteksi dini penyakit-penyakit degeneratif yang sering kali tidak menunjukkan gejala pada tahap awal. Penyakit seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung sering kali berkembang secara perlahan tanpa disadari, sehingga pemeriksaan rutin menjadi langkah krusial untuk mencegah kondisi yang lebih serius (Fatihaturahmi et al., 2023). Skrining kesehatan tidak hanya membantu individu mengenali potensi risiko penyakit lebih awal, tetapi juga meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya pemantauan kesehatan secara berkala. Dengan adanya deteksi dini, langkah pencegahan dan intervensi medis dapat dilakukan lebih cepat, sehingga mengurangi risiko komplikasi dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan.

Penyakit degeneratif adalah istilah medis yang merujuk pada gangguan kesehatan kronis yang terjadi akibat kerusakan bertahap dan terus-menerus pada jaringan atau fungsi tubuh (Fatihaturahmi et al., 2023). Kerusakan ini biasanya bersifat progresif, artinya kondisi kesehatan penderita cenderung memburuk seiring waktu jika tidak ditangani dengan tepat. Penyakit degeneratif umumnya tidak menular, sehingga tidak menyebar dari satu individu ke individu lainnya, namun memiliki dampak signifikan terhadap kualitas hidup (Hafsah et al., 2022).Kondisi ini seringkali dikaitkan dengan proses penuaan alami, di mana fungsi regeneratif tubuh menurun seiring bertambahnya usia.

Penyakit degeneratif menjadi penyebab utama kematian di seluruh dunia. Gaya hidup seperti merokok, konsumsi makanan tinggi lemak jenuh, kurang olahraga, dan stres kronis memainkan peran signifikan dalam meningkatkan risiko penyakit (Hafsah et al., 2022).

Pencegahan penyakit degeneratif membutuhkan pendekatan holistik yang melibatkan berbagai aspek gaya hidup sehat untuk meminimalkan risiko terjadinya kerusakan jaringan atau organ tubuh. Salah satu langkah utama adalah menerapkan pola makan sehat, yaitu mengonsumsi makanan bergizi seimbang yang kaya akan sayuran, buah- buahan, biji-bijian utuh, protein tanpa lemak, dan lemak sehat, sambil mengurangi asupan gula, garam, serta

lemak jenuh yang berlebihan. Pola makan ini membantu menjaga fungsi metabolisme tubuh sekaligus mencegah akumulasi lemak yang dapat memicu obesitas dan penyakit terkait lainnya seperti diabetes atau hipertensi.

Selain itu, olahraga rutin memainkan peran penting dalam menjaga kesehatan jantung, memperbaiki sirkulasi darah, meningkatkan sensitivitas insulin, serta membantu mempertahankan berat badan ideal. Aktivitas fisik, seperti berjalan kaki, berlari, berenang, atau yoga, setidaknya 150 menit per minggu sangat disarankan oleh banyak ahli kesehatan. Pengelolaan stres juga merupakan komponen vital dalam pencegahan penyakit degeneratif. Stres kronis dapat memicu peradangan dalam tubuh dan meningkatkan risiko gangguan seperti hipertensi, penyakit kardiovaskular, dan depresi. Teknik relaksasi seperti meditasi, pernapasan dalam, atau meluangkan waktu untuk hobi dapat membantu mengurangi dampak negatif stres terhadap kesehatan.

Terakhir, pemeriksaan kesehatan secara berkala sangat dianjurkan untuk mendeteksi risiko atau tanda awal penyakit degeneratif. Melalui pemeriksaan seperti cek tekanan darah, kadar gula darah, profil lipid, atau pemeriksaan fungsi hati dan ginjal, individu dapat mengambil langkah-langkah pencegahan lebih dini jika ditemukan potensi gangguan kesehatan. Pendekatan ini, bila diterapkan secara konsisten, dapat membantu menjaga kesehatan optimal dan meningkatkan kualitas hidup jangka panjang.

Batuk adalah mekanisme alami tubuh untuk membersihkan saluran pernapasan dari partikel asing, lendir, atau iritasi. Aktivitas ini melibatkan pengeluaran udara secara refleks dari rongga toraks melalui epiglottis dan mulut. Selama proses batuk, aliran udara yang keluar dapat membawa material dari saluran pernapasan, seperti sputum, bakteri, dan virus. Karena sifatnya yang memungkinkan penyebaran mikroorganisme, batuk memerlukan perhatian khusus dalam hal etika dan adabnya untuk mencegah penularan penyakit (Triyana et al., 2022).

Sementara itu, bersin adalah respons refleks tubuh terhadap iritasi pada membran hidung, yang bertujuan membersihkan saluran udara dari partikel asing atau alergen. Seperti halnya batuk, bersin juga melibatkan pelepasan aliran udara yang kuat, disertai partikel kecil yang dapat membawa bakteri, virus, atau alergen, sehingga berpotensi menularkan penyakit kepada orang di sekitar.

Adab batuk dan bersin merupakan salah satu bentuk tanggung jawab sosial dan langkah preventif untuk mencegah penyebaran penyakit melalui udara. Ketika seseorang batuk atau bersin tanpa menutup mulut dan hidungnya, partikel kecil yang mengandung mikroorganisme dapat menyebar hingga beberapa meter dan bertahan di udara atau menempel pada permukaan benda. Partikel ini dapat terhirup oleh orang lain atau berpindah melalui kontak tangan, sehingga menjadi sumber infeksi (Fatihaturahmi et al., 2023).

Banyak penyakit yang dapat dicegah dengan mencuci tangan, seperti diare, infeksi saluran pernapasan, hepatitis A, dan COVID-19. Berdasarkan data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), mencuci tangan dengan sabun dapat mengurangi risiko infeksi diare hingga hampir 50% (Nugroho et al., 2024). Fakta ini menunjukkan betapa pentingnya mencuci tangan sebagai bagian dari kebiasaan sehari-hari.

Kesadaran kesehatan memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan. Hal ini menjadi semakin krusial, terutama di komunitas pedesaan yang sering kali menghadapi berbagai tantangan, seperti keterbatasan akses terhadap fasilitas kesehatan, kurangnya tenaga medis, dan minimnya informasi mengenai pentingnya menjaga kesehatan. Rendahnya tingkat kesadaran ini sering kali menjadi penyebab tingginya prevalensi penyakit, baik menular maupun tidak menular, yang berdampak negatif pada berbagai aspek kehidupan (Erika & Fitri, 2022).

Untuk mengatasi tantangan ini, berbagai upaya peningkatan kesadaran kesehatan menjadi sangat penting. Penyuluhan kesehatan menjadi salah satu strategi yang efektif, seperti yang dilakukan dalam kegiatan Bakti Sosial Smart People di Desa Banjarsari. Kegiatan ini tidak hanya memberikan pelayanan kesehatan dasar tetapi juga edukasi tentang pentingnya kebersihan diri dan lingkungan. Materi edukasi meliputi praktik sederhana namun berdampak besar, seperti etika batuk dan bersin, mencuci tangan dengan benar menggunakan sabun dan air mengalir, serta menjaga kebersihan lingkungan sekitar (Erika & Fitri, 2022).

Sebagai bagian dari pendekatan holistik dalam pencegahan penyakit, program ini juga mengenalkan jus bawang putih sebagai salah satu minuman herbal yang dapat membantu mendukung kesehatan tubuh, terutama dalam mencegah dan mengelola penyakit degeneratif. Kandungan utama bawang putih meliputi senyawa aktif seperti allicin, sulfur, flavonoid, dan selenium. Allicin, yang terbentuk ketika bawang putih segar dihancurkan atau dicincang, merupakan senyawa dengan sifat antimikroba yang kuat, membantu melawan bakteri, virus, dan jamur (Islam et al., 2023). Dari kandungan ini dapat membantu menurunkan kolesterol dan tekanan darah, sehingga sangat bermanfaat bagi individu yang berisiko mengidap penyakit jantung, hipertensi, atau diabetes (Ulaen et al., 2023).

Melalui pendekatan interaktif berbasis kebutuhan masyarakat, kegiatan ini tidak hanya memberikan solusi terhadap permasalahan kesehatan, tetapi juga membangun kesadaran kolektif mengenai pentingnya PHBS. Program ini mendukung mahasiswa sebagai agen perubahan dalam pengembangan masyarakat, khususnya dalam meningkatkan kualitas kesehatan melalui pendekatan kefarmasian yang menyeluruh. Edukasi yang diberikan diharapkan dapat membantu masyarakat Desa Banjarsari dalam menerapkan kebiasaan hidup sehat, seperti menjaga kebersihan diri, memanfaatkan tanaman herbal untuk kesehatan, serta memonitor kondisi kesehatan melalui skrining rutin. Dengan demikian, lingkungan yang lebih sehat, produktif, dan siap menghadapi tantangan kesehatan, baik penyakit menular maupun degeneratif, dapat terwujud (Hafsah et al., 2022).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam artikel ini adalah pendekatan kualitatif dengan metode analisis deskriptif. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan pelaksanaan pemeriksaan skrining kesehatan penyakit degeneratif, penyuluhan etika batuk dan bersin, panduan mencuci tangan, serta pembuatan jus bawang putih dalam penyuluhan kefarmasian di Desa Banjarsari, Ciawi-Bogor. Data diperoleh melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, kemudian dianalisis secara naratif untuk memahami efektivitas program penyuluhan.

Sumber data terdiri dari data primer yang diperoleh dari observasi selama kegiatan dan data sekunder dari buku, jurnal, peraturan, serta penelitian sebelumnya. Analisis data dilakukan melalui tahap reduksi, penyajian, dan penarikan kesimpulan. Validitas data diuji dengan teknik triangulasi melalui *cross-check* berbagai sumber data. Metode ini diharapkan memberikan gambaran tentang efektivitas program penyuluhan kefarmasian di Desa Banjarsari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pencapaian Tujuan Kegiatan

Kegiatan pemeriksaan kesehatan (*screening*) yang dilakukan pada hari pertama berhasil mencapai tujuannya, yaitu untuk memantau kondisi kesehatan warga desa dan memberikan informasi dasar mengenai kesehatan. Pembagian lokasi pemeriksaan yang terfokus pada PAUD Aljihad dan RT 003 memungkinkan kami untuk menjangkau sejumlah warga, meskipun keterbatasan waktu dan jumlah tenaga medis terbatas. Hasil skrining kesehatan terhadap 41

peserta menunjukkan bahwa kolesterol tinggi menjadi masalah kesehatan yang paling dominan, dengan 17 orang memiliki kadar kolesterol melebihi 200 mg/dL. Selain itu, sebanyak 9 orang ditemukan memiliki kadar asam urat yang melampaui batas normal (di atas 7,0 mg/dL untuk pria dan 6,0 mg/dL untuk wanita), sementara hanya 4 orang yang memiliki kadar gula darah melebihi 200 mg/dL, yang tergolong tinggi. Temuan ini menyoroti perlunya perhatian khusus terhadap pengelolaan kadar kolesterol, diikuti oleh asam urat dan gula darah.

Langkah-langkah pencegahan dan pengelolaan, seperti mengadopsi pola makan sehat, rutin berolahraga, dan melakukan pemeriksaan kesehatan berkala, akan membantu mengurangi risiko lebih lanjut. Edukasi tentang pentingnya menjaga keseimbangan kadar kolesterol, asam urat, dan gula darah juga perlu terus dilakukan agar peserta dapat lebih memahami peran mereka dalam menjaga kesehatan secara keseluruhan (Athiutama et al., 2023). Hasil dari kegiatan ini juga menunjukkan adanya kesadaran yang tinggi dari masyarakat untuk memeriksakan kesehatannya, meskipun beberapa warga masih membutuhkan edukasi lebih lanjut mengenai pentingnya pemeriksaan rutin.

Penyuluhan tentang Penyakit Degeneratif

Kegiatan skrining kesehatan yang dilakukan selama program KKN berhasil memberikan gambaran awal mengenai status kesehatan masyarakat, terutama dalam mendeteksi faktor risiko terhadap penyakit degeneratif. Berdasarkan hasil skrining, beberapa peserta yang memiliki tekanan darah tinggi atau kadar gula darah yang tinggi diberi rekomendasi untuk melakukan pemeriksaan lanjutan ke fasilitas kesehatan terdekat. Evaluasi menunjukkan bahwa program skrining ini memberikan manfaat yang signifikan bagi masyarakat karena mereka menjadi lebih sadar akan kondisi kesehatan mereka dan pentingnya melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Evaluasi terhadap penyuluhan mengenai penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes, dan penyakit jantung dilakukan dengan mengukur tingkat pemahaman peserta tentang faktor risiko dan cara pencegahan penyakit tersebut (Hafsah et al., 2022). Para peserta terlihat sangat antusias dalam mengikuti sesi ini, menunjukkan minat yang tinggi terhadap materi yang disampaikan, terutama mengenai gaya hidup sehat dan pencegahan penyakit degeneratif melalui kebiasaan makan yang sehat, olahraga, serta pemanfaatan jus bawang putih. Selain itu, banyak peserta yang mengungkapkan keinginan untuk mencoba mengonsumsi jus bawang putih sebagai salah satu langkah preventif terhadap penyakit degeneratif, yang menunjukkan adanya perubahan pola pikir dan kesadaran yang positif.

Keterlibatan Masyarakat dalam Penyuluhan Adab Batuk dan Bersin

Penyuluhan tentang "Adab Batuk dan Bersin serta Cuci Tangan yang Benar" di PAUD Aljihad mendapat sambutan yang sangat positif dari anak-anak yang menjadi peserta. Meskipun target utama adalah anak-anak, kegiatan ini juga melibatkan partisipasi aktif dari para pengasuh atau guru PAUD dalam membantu mengarahkan dan mengingatkan anak-anak tentang pentingnya menjaga kebersihan diri. Materi yang disampaikan terasa sangat relevan, mengingat pentingnya pengetahuan ini di tengah kondisi pandemi dan tingginya potensi penyebaran penyakit menular. Anak- anak tampak sangat antusias dalam mengikuti penyuluhan, terutama karena pendekatan yang digunakan sangat interaktif dan mudah dipahami. Kami mengajarkan mereka cara-cara yang benar dalam batuk dan bersin, serta bagaimana mencuci tangan dengan efektif, yang semuanya disesuaikan dengan usia mereka. Meskipun tidak dilakukan kuisioner karena kesulitan dalam pengisian oleh anak- anak, feedback dari para pengasuh dan guru menunjukkan bahwa mereka merasa materi yang diberikan sangat bermanfaat dan mudah diterapkan dalam kegiatan sehari-hari anak-anak di PAUD. Dengan pendekatan yang menyenangkan dan edukatif, kami berharap anak-anak dapat segera mempraktikkan kebiasaan baik ini, dan kelak dapat menyebarkan informasi tersebut

kepada keluarga mereka. Program ini tidak hanya mengedukasi anak-anak, tetapi juga memberi mereka bekal yang penting untuk menjaga kesehatan dan mencegah penyebaran penyakit.

Respon terhadap Penyuluhan Jus Bawang Putih

Penyuluhan mengenai pembuatan jus bawang putih sebagai minuman herbal juga mendapat perhatian yang baik dari masyarakat. Meskipun banyak warga yang sebelumnya belum familiar dengan manfaat bawang putih sebagai penguat daya tahan tubuh, mereka menunjukkan minat yang besar untuk mencoba resep yang diajarkan. Antusiasme ini terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan selama sesi penyuluhan, terutama terkait cara mengolah bawang putih agar tetap memiliki khasiat optimal tanpa mengurangi rasa dan aroma yang khas.

Selain itu, warga yang hadir mengungkapkan keinginan untuk memanfaatkan bahan-bahan alami dalam menjaga kesehatan keluarga mereka. Mereka mulai memahami bahwa pengobatan herbal dapat menjadi pelengkap gaya hidup sehat, terutama dalam meningkatkan daya tahan tubuh dan mencegah berbagai penyakit. Beberapa peserta bahkan berencana untuk menerapkan pembuatan jus bawang putih secara rutin di rumah dan membagikan informasi ini kepada keluarga serta tetangga mereka.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa kegiatan ini tidak hanya memperkenalkan alternatif pengobatan herbal, tetapi juga mengedukasi masyarakat untuk lebih memperhatikan pola makan dan gaya hidup sehat secara keseluruhan. Penyuluhan ini berhasil membuka wawasan warga mengenai pentingnya memilih bahan makanan alami sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan. Dengan meningkatnya kesadaran ini, diharapkan masyarakat lebih termotivasi untuk menerapkan pola hidup sehat secara berkelanjutan, termasuk dengan mengintegrasikan konsumsi herbal ke dalam keseharian mereka.

Pengaruh Kegiatan terhadap Kesadaran Kesehatan Masyarakat

Kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Banjarsari memberikan dampak positif terhadap peningkatan kesadaran kesehatan masyarakat. Melalui berbagai program yang dilaksanakan, masyarakat menjadi lebih memahami pentingnya menjaga kebersihan diri sebagai langkah pencegahan penyakit. Salah satu aspek yang mendapat perhatian utama adalah edukasi mengenai adab batuk dan bersin serta pentingnya mencuci tangan dengan benar. Penyuluhan ini tidak hanya memberikan pemahaman teoritis, tetapi juga disertai dengan demonstrasi praktik yang benar, sehingga warga dapat langsung mempraktikkan kebiasaan sehat tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Banyak warga yang menyatakan bahwa mereka akan lebih memperhatikan kebersihan diri setelah mengikuti penyuluhan ini. Mereka mulai memahami bahwa kebiasaan sederhana seperti menutup mulut saat batuk atau bersin dengan lengan bagian dalam dan mencuci tangan dengan sabun dapat mencegah penyebaran penyakit menular. Beberapa warga bahkan mengaku telah menerapkan kebiasaan baru ini di rumah serta mengajarkan anggota keluarga mereka, terutama anak-anak, untuk melakukan hal yang sama.

Meskipun demikian, terdapat beberapa tantangan dalam penerapan kebiasaan sehat ini secara konsisten. Salah satu kendala utama adalah kebiasaan hidup masyarakat yang masih sangat dipengaruhi oleh cara hidup tradisional, di mana kesadaran akan kebersihan diri belum sepenuhnya menjadi prioritas utama. Beberapa warga masih menganggap bahwa mencuci tangan hanya perlu dilakukan saat tangan terlihat kotor, tanpa memahami bahwa kuman dan bakteri tidak selalu tampak secara kasat mata. Selain itu, keterbatasan akses terhadap fasilitas kebersihan, seperti ketersediaan air bersih dan sabun di beberapa rumah tangga, juga menjadi tantangan tersendiri dalam membangun kebiasaan mencuci tangan yang rutin dan efektif.

Untuk mengatasi tantangan ini, diperlukan pendekatan yang lebih berkelanjutan, seperti pendampingan rutin dan pemberian fasilitas pendukung bagi masyarakat. Selain itu,

melibatkan tokoh masyarakat dalam menyuarakan pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat juga dapat meningkatkan efektivitas perubahan kebiasaan ini. Dengan adanya edukasi yang terus-menerus dan dukungan dari berbagai pihak, diharapkan kesadaran masyarakat akan pentingnya kebersihan diri dapat meningkat secara bertahap dan menjadi bagian dari kebiasaan sehari-hari mereka.

Pengalaman Belajar

1. Penerapan Pengetahuan Akademis dalam Praktik
   Peserta mengaplikasikan teori kesehatan masyarakat dalam penyuluhan tentang etika batuk, bersin, dan cuci tangan yang benar, menunjukkan bagaimana ilmu akademis dapat diterapkan untuk memecahkan masalah nyata.
2. Keterampilan Komunikasi dan Penyuluhan
   Peserta belajar menyampaikan informasi kesehatan dengan cara yang sederhana dan mudah dipahami masyarakat, serta menciptakan suasana diskusi yang interaktif dan nyaman.
3. Pengelolaan Kegiatan Tim
   Kegiatan KKN melatih kerja sama dalam tim, pembagian tugas, serta koordinasi dalam penyuluhan dan skrining kesehatan, mengembangkan keterampilan organisasi dan pengambilan keputusan.
4. Pemahaman terhadap Kondisi Masyarakat
   Peserta mendapatkan wawasan tentang tantangan kesehatan masyarakat desa serta pentingnya pendekatan yang sensitif terhadap nilai-nilai budaya dalam edukasi kesehatan.
5. Penyuluhan Penyakit Degeneratif dan Skrining Kesehatan
   Kegiatan ini meningkatkan kesadaran masyarakat akan pola hidup sehat dan melakukan deteksi dini penyakit seperti hipertensi dan diabetes melalui pemeriksaan tekanan darah, kadar gula, dan kolesterol.
6. Peningkatan Keterampilan Manajerial dan Organisasi
   Peserta mengembangkan kemampuan perencanaan, manajemen waktu, serta evaluasi program, yang berguna dalam dunia profesional, terutama dalam pengelolaan proyek dan pengambilan keputusan cepat.

KESIMPULAN

Kegiatan KKN di Desa Banjarsari meningkatkan kesadaran masyarakat tentang kesehatan melalui penyuluhan, pemeriksaan, dan edukasi pencegahan penyakit degeneratif. Penyuluhan tentang etika batuk, bersin, dan cuci tangan mendapat respons positif, terutama dari anak-anak PAUD. Skrining kesehatan membantu warga mengenali risiko penyakit seperti hipertensi dan diabetes. Selain itu, penyuluhan pembuatan jus bawang putih memperkenalkan pengobatan herbal sebagai alternatif sehat. Kegiatan ini berkontribusi pada literasi kesehatan desa serta memberi pengalaman berharga bagi peserta dalam mengaplikasikan ilmu mereka.

REFERENSI

Athiutama, A., Erman, I., Febriani, I., Agustin, I., Keperawatan, J., & Kemenkes Palembang, P. (2023). *Edukasi Masyarakat Tentang Bahaya Kolesterol dan Pemanfaatan Senam Kolesterol. 4(2), 435–442.* https://madaniya.pustaka.my.id/journals/contents/article/view/408

Erika, & Fitri, R. F. (2022). Meningkatkan Kesadaran Masyarakat Dalam Pemeriksaan Kesehatan Melalui Metode Penyuluhan Ceramah Di Desa Rambung Sialang Tengah.

Jurnal Pengabdian Masyarakat, *2*(2), 170–178. https://ojs.unhaj.ac.id/index.php/jukeshum/index

Fajar, I. R. F., Fitri, D. R., & Hardiyati, I. (2021). Penyuluhan dan Sosialisasi Adab Bersin dan Batuk yang Baik dan Benar pada Siswa dan Guru Paud As-Syifa Tegal Bogor. *Jurnal Abdidas*, *2*(1), 16–21. https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i1.193

Fatihaturahmi, Yuliana, & Yulastri, A. (2023). Literature Riview : Penyakit Degeneratif : Penyebab, Akibat, Pencegahan Dan Penanggulangan. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan (JGK)*, *3*(1), 63–73. https://doi.org/10.36086/jgk.v3i1

Hafsah, Alang, H., Hastuti, & Yusal, M. S. (2022). Peningkatan Pengetahuan Tentang Penyakit Degeneratif Pada Masyarakat Petani Desa Laliko Sulawesi. *Journal of Community Empowerment)*, 1(2), 63–71. https://ejournal.unib.ac.id/index.php/kreativasi

Islam, A. F., Rahmawati, Wello, E. A., Darussalam, A. H. E., & Anggita, D. (2023). Efektivitas Ekstrak Bawang Putih (Allium Sativum L.) terhadap Penyembuhan Influenza dan Batuk. *Fakumi Medical Journal 2023*. 3(12). 887-895. https://fmj.fk.umi.ac.id/index.php/fmj

Kusnandi, M. A., & Mulyanti, D. (2023). Menjaga Kesehatan dalam Tatanan Hidup yang Sibuk Panduan Manajemen Kesehatan untuk Profesional Aktif. *Jurnal Sains Dan Kesehatan (JUSIKA)*, *7*(1), 20–26.

Nugroho, Y. C., Mahfud, Rofiyati, W., & Indrayana, S. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Penerapan Cuci Tangan 6 Langkah Penyandang Disabilitas di Balai RTPD Yogyakarta. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*. 8(1), 54–62. https://doi.org/https://doi.org/10.37294

Triyana, R., Susanti, M., Handayani, Y., Adelin, P., Siana, Y., & Malik, K. (2022). Edukasi Cuci Tangan dan Etika Batuk pada Murid SDIT Permataku Dadok Tunggul Hitam Padang. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, *5*(7), 2138–2151. https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i7.6916

Ulaen, S. P., Wullur, A. C., Tangka, J., & Kalonio, D. (2023). *Uji Efek Jus Bawang Putih Tunggal (Allium Sativum) Terhadap Kolesterol, Hipertensi, Diabetes, Asam Urat Pada Orang Dewasa*. 252-259.

Verma, T., Aggarwal, A., Dey, P., Chauhan, A. K., Rashid, S., Chen, K. T., & Sharma, R. (2023). Medicinal and therapeutic properties of garlic, garlic essential oil, and garlic-based snack food: An updated review. In *Frontiers in Nutrition*. 1–16. https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1120377