

## PENINGKATAN IMUN TUBUH DENGAN MINUMAN *DETOXS INFUSED WATER* DI DESA KEMANGSEN KECAMATAN BALONGBENDO KABUPATEN SIDOARJO

<sup>1</sup>Acivrida Mega Charisma, <sup>2</sup>Farida Anwari, <sup>3</sup>Fifin Aristian

STIKES Rumah Sakit Anwar Medika

<sup>1</sup>Acie.vrida@gmail.com, <sup>2</sup>Faridaanwari@gmail.com,

<sup>3</sup>Fifinaris98@gmail.com

### Abstract

*Community health development practice (PKKM) is a service activity for the community whose implementation is based on a health service system regarding the provision of detox infused water which is carried out in Kemangsen Village by providing education to change clean and healthy living habits (PHBS) to the local community. According to information from the village head, he said the lack of insight and awareness of residents who are still lacking in the use of vitamin c. Therefore, we will carry out activities, namely providing education to the public about infused water detox drinks to increase the immune system in the body. Infused water detox drink is a drink consisting of plain water with fresh fruit added and soaking or settling together for a certain time. The purpose of PPKM activities is to increase awareness, ability and willingness to live a healthy life for every community. These activities took place at RT 04 and RT 05 Ds. Kemangsen Kec. Balongbendo Kab. Sidoarjo which was held from 27 July to 7 August 2020. The method of implementation was carried out door-to-door to residents 'homes and provided videos / education and filled out questionnaires to determine the level of residents' knowledge about detox infused water. The results obtained in the implementation of the activity were conveying socialization regarding the meaning of infused water detox drinks and the benefits of infused water detox drinks to the public. The questionnaire was distributed to the public before counseling with the result that 30% did not know the meaning and benefits of infused water detox drinks and after the activity 100% knew the meaning and benefits of infused water detox drinks. With the counseling activity regarding detox infused water, it is hoped that all people will be able to maintain their immune system properly.*

**Keyword:** *Public Health Development Practices (PPKM), PHBS, Detox Infused Water, Door to Door.*

### Abstrak

*Praktik Pembangunan kesehatan masyarakat (PKKM) adalah kegiatan pelayanan pada masyarakat yang pelaksanaannya berdasarkan sistem pelayanan kesehatan mengenai pemberian minuman detoks infused water yang dilaksanakan di Desa Kemangsen dengan memberi edukasi untuk mengubah*

*perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) kepada masyarakat setempat. Menurut informasi dari bapak kepala desa mengatakan minimnya wawasan serta kesadaran warga yang masih kurang dalam penggunaan vitamin c. Maka dari itu, kami akan melaksanakan kegiatan yaitu memberikan edukasi kepada masyarakat tentang minuman detoks infused water untuk meningkatkan sistem imun dalam tubuh. Minuman detoks infused water merupakan minuman yang terdiri dari air putih dengan ditambahkan buah-buahan segar dan dilakukan perendaman atau pendiaman secara bersama-sama dalam waktu tertentu. Tujuan dari kegiatan PPKM adalah untuk meningkatkan kesadaran, kemampuan dan kemauan hidup sehat bagi setiap masyarakat. Kegiatan tersebut bertempat di RT 04 dan RT 05 Ds. Kemangsen Kec. Balongbendo Kab. Sidoarjo yang dilaksanakan pada tanggal 27 Juli sampai dengan 7 Agustus 2020. Metode pelaksanaan dilakukan secara door to door ke rumah warga dan memberikan video/edukasi serta mengisi kuisisioner untuk mengetahui tingkat pengetahuan warga tentang minuman detoks infused water. Hasil yang didapat dalam pelaksanaan kegiatan adalah menyampaikan sosialisasi mengenai pengertian minuman detoks infused water dan manfaat minuman detoks infused water kepada masyarakat. Kuesioner dibagikan ke masyarakat sebelum penyuluhan dengan hasil 30% tidak mengetahui pengertian dan manfaat dari minuman detoks infused water dan setelah kegiatan 100% mengetahui pengertian dan manfaat dari minuman detoks infused water. Dengan adanya kegiatan penyuluhan mengenai minuman detoks infused water, diharapkan seluruh masyarakat mampu menjaga sistem imun dengan baik.*

**Kata Kunci:** *Praktik Pembangunan Kesehatan Masyarakat (PPKM), PHBS, Minuman Detoks Infused Water, Door to Door.*

## **PENDAHULUAN**

Praktik Pembangunan Kesehatan Masyarakat bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemampuan dan kemauan hidup sehat bagi setiap penduduk agar dapat mewujudkan derajat kesehatan yang setinggi-tingginya dalam PHBS di era *new normal*. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan sekumpulan perilaku yang di praktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang atau keluarga dapat menolong diri sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat (Notoatmodjo, 2007). Sejak pandemi virus corona (COVID-19) masuk ke Indonesia, masyarakat Desa Kemangsen kurang memperhatikan daya tahan tubuh ketika beraktivitas di era adaptasi kebiasaan baru atau *new normal*. Namun, menurut informasi dari bapak kepala Desa Kemangsen mengatakan minimnya wawasan serta kesadaran warga yang masih kurang dalam penggunaan vitamin c. Maka dari itu, masyarakat menjadi sering meremehkan bahayanya penularan COVID-19 baik pada diri sendiri maupun lingkungan sekitar. Akhirnya kami memutuskan untuk merancang kegiatan yang akan kami laksanakan salah satunya adalah dengan memberikan edukasi kepada warga tentang minuman *Detoks Infused Water* untuk meningkatkan sistem imun dalam tubuh.

Desa Kemangsen Kecamatan Balongbendo Kabupaten Sidoarjo, Jawa Timur terpilih sebagai lokasi kegiatan PPKM kami. Luas Desa Kemangsen 31,4 KM<sup>2</sup> dengan tipologi Desa merupakan dataran rendah. Topografi ketinggian wilayah yakni 10 mpdl di atas permukaan air laut. Berdasarkan data BPS kabupaten Sidoarjo tahun 2017, terjadi curah hujan rata-rata mencapai 842 mm/th, dengan suhu rata-rata 37<sup>0</sup>C. Suhu minimal wilayah yakni 25<sup>0</sup>C dan suhu maksimal yakni

32<sup>o</sup>C. Secara administratif, desa Kemangsen terletak di wilayah Kecamatan BalongBendo Kabupaten Sidoarjo dengan posisi dibatasi oleh beberapa wilayah desa-desa. Pada bagian barat berbatasan dengan Desa Seketi, di sebelah Timur berbatasan dengan kecamatan krian. Jarak tempuh Desa Kemangsen dri ibu kota kecamatan adalah 4 km, yang dapat ditempuh dengan waktu sekitar 10 menit. Sedangkan jarak tempuh dari ibu kota kabupaten adalah 20 km, yang dapat ditempuh dengan sekitar 1 jam, dan jarak tempuh dari ibukota propinsi adalah 35 km.

Melihat kondisi lingkungan desa Kemangsen yang rapi, bersih, dan asri dan dipenuhi dengan kegiatan gotong royong secara berkala, aktivitas fisik seperti: peningkatan kebugaran, keamanan dan kenyamanan. Namun, masyarakatnya kurang mengetahui cara untuk meningkatkan sistem imun dalam tubuh. Berdasarkan sumber informasi dari kepala Desa Kemangsen, kami mahasiswa akan menindak lanjuti dengan mencoba memberikan penyuluhan mengenai minuman *Detoks Infused Water* yang bermanfaat untuk meningkatkan sistem imun dalam tubuh. Bahan yang digunakan untuk pembuatan minuman *detoks infused water* yaitu air minum dan jeruk lemon yang mengandung vitamin C yang baik untuk menjaga daya tahan tubuh mempunyai aktivitas antioksidan yang mampu menangkal radikal bebas dalam tubuh (Harifah *et al.*, 2015).

Secara umum, program pemberian minuman *Detoks Infused Water* bertujuan untuk meningkatkan sistem imun dalam tubuh. Harapannya masyarakat mampu berupaya sebagai pelaku dalam pembangunan kesehatan untuk melakukan pencegahan penyakit (*preventif*), peningkatan kesehatan (*promotif*), penyembuhan penyakit (*kuratif*), dan pemulihan kesehatan (*rehabilitatif*) (Depkes RI, 2010). Hal inilah yang menjadi program utama yang dilakukan dalam kegiatan Praktik Pembangunan Kesehatan Masyarakat (PPKM).

## METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Praktik Pemabngunan Kesehatan Masyarakat (PPKM) dilaksanakan di Desa Kemangsen, Kecamatan Balongbendo, Kabupaten Sidoarjo, Jawa Timur. Mahasiswa yang melaksanakan PPKM fokus di RT 04 dan RT 05 sebagai lokasi intensif pelaksanaan kegiatan tersebut. Kegiatan dilaksanakan selama 2 minggu yakni pada tanggal 27 Juli – 7 Agustus 2020. Kegiatan tersebut dilakukan secara *door to door* ke rumah warga untuk mengetahui seberapa paham masyarakat terhadap minuman *Detoks Infused Water*. Metode pelaksanaan kegiatan PPKM di RT 04 dan RT 05 Desa Kemangsen Kabupaten Sidoarjo dilakukan dengan dua pendekatan melalui pelayanan layanan kesehatan dan peningkatan pusat informasi. Untuk dapat melaksanakan metode tersebut perlu adanya langkahlangkah mulai tahap survei awal, identifikasi masalah, analisis kebutuhan, penetapan sasaran, penyusunan program, dan perumusan pengukuran indikator keberhasilan.

Tahap pertama yaitu survei awal dilakukan dengan pemberian surat izin kepada Kepala Desa Kemangsen untuk mengadakan kegiatan. Pencarian informasi tentang masalah kesehatan yang dialami warga kepada Kepala Desa, Ketua RT, Bidan Desa, dan Kader lingkungan di Desa Kemangsen serta menganalisa dan mencari tahu permasalahan masyarakat dan lingkungan sekitar. Tahap kedua yaitu identifikasi masalah, dimana masalah tersebut masih belum

terselesaikan di Desa Kemangsen yakni kurangnya edukasi mengenai hal – hal yang perlu diterapkan mengenai perilaku hidup bersih dan sehat di era *New Normal*. Kemudian untuk tahap ketiga yakni analisis kebutuhan, dimana yang dibutuhkan untuk menyelesaikan masalah tersebut yakni mengadakan penyuluhan atau sosialisasi dengan sasaran yang dituju yaitu di RT 04 dan RT 05. Dimana kedua RT tersebut terdapat seseorang yang dapat dikatakan PDP (Pasien Dalam Pengawasan) yang menjadikan warga menjadi resah.

Tahap keempat yakni penyusunan program kegiatan, mengingat adanya pandemi pada tahun ini kami akan melakukan penyuluhan yaitu secara *door to door*. Dimana pada saat penyuluhan ke masyarakat kami memberikan minuman *detoks infused water* serta memberi edukasi berupa video tentang cara pembuatan minuman *detoks infused water* dan manfaatnya. Tahap terakhir yaitu perumusan indikator keberhasilan, dimana kami menyebar kuesioner sebelum dan sesudah penyuluhan untuk memantau dan mengetahui seberapa paham masyarakat terhadap materi penyuluhan yang sudah kami sampaikan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

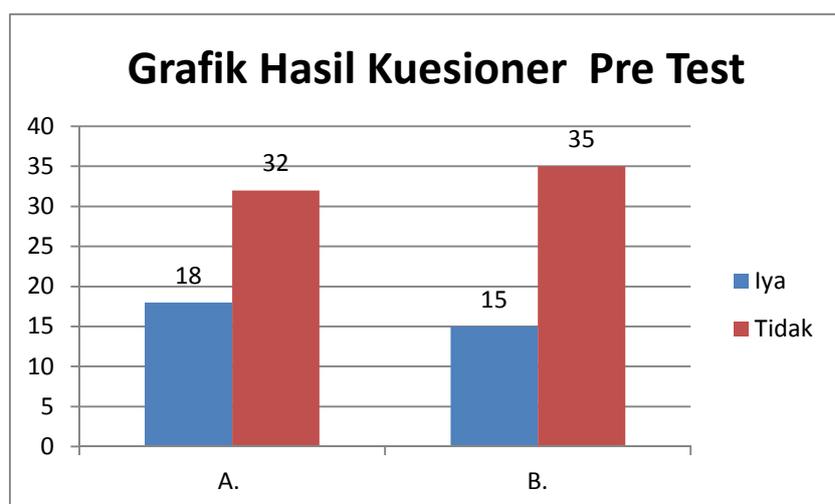
Kegiatan Praktik Pembangunan Kesehatan Masyarakat ini dilakukan di Ds. Kemangsen dengan peserta adalah umum yaitu orang tua, remaja dan anak-anak. Pelaksanaan kegiatan adalah penyuluhan tentang minuman *Detoks Infused Water* dan manfaatnya. Berikut adalah data-data yang diperoleh saat melakukan PPKM : **Tabel.1** Hasil Yang Diperoleh Dari Pengabdian Masyarakat

Variabel	n (Jumlah)	Presentase %
Jenis Kelamin		
• Laki-Laki	• 20	• 40%
• Perempuan	• 30	• 60%
Total	<b>50</b>	<b>100%</b>
Umur		
• 1-10 tahun	• 1	• 2%
• 1-20 tahun	• 3	• 6%
• 21-30 tahun	• 3	• 6%
• 31-40 tahun	• 5	• 10%
• 41-50 tahun	• 16	• 32%
• 51-60 tahun	• 9	• 18%
• 61-70 tahun	• 11	• 22%
• 71-80 tahun	• 1	• 2%
• 81-90 tahun	• 1	• 2%
Total	<b>50</b>	<b>100%</b>
Riwayat Pendidikan		
• SD	• 10	• 20%
• SMP	• 12	• 24%
• SMA/SMK/STM	• 27	• 54%

• Sarjana(S1)	• 1	• 2%
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>
<b>Pekerjaan</b>		
• Ibu rumah tangga/ Tidak Bekerja	• 23	• 46%
• PNS		
• Karyawan Swasta	• 8	• 16%
• Petani	• 15	• 30%
• Pembersih Masjid	• 1	• 2%
• Pedagang/ Wirausaha	• 1	• 2%
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

Hasil kuesioner (PRE TEST) yang diperoleh dari responden

Apakah saudara sudah pernah mengikuti penyuluhan mengenai bahaya covid-19?		
Ya	• 18	• 36%
Tidak	• 32	• 64%
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>
Apakah saudara mengetahui apa itu minuman <i>Detoks Infused Water</i> dan manfaatnya ?		
Ya	• 15	• 30%
Tidak	• 35	• 70%
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

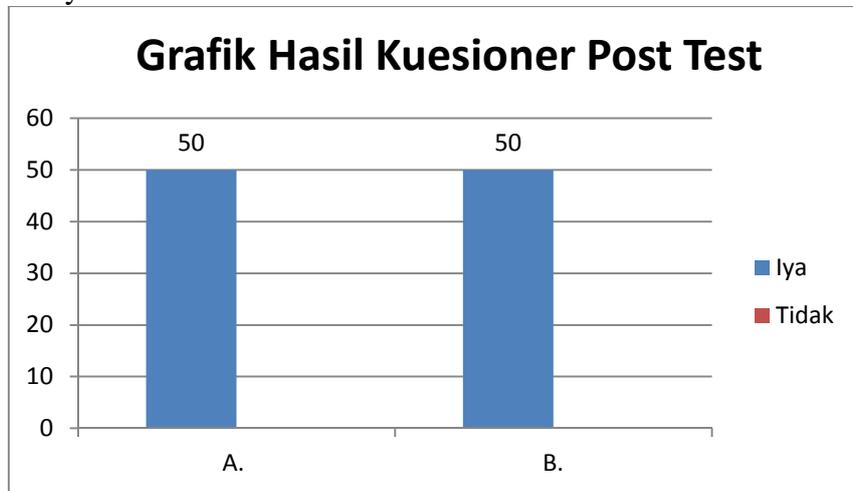


**Gambar 1.** Grafik Hasil Kuesioner Pre Test

**Keterangan:**

A. Apakah Saudara pernah mengikuti penyuluhan mengenai bahaya covid-19 ?

B. Apakah saudara mengetahui apa itu minuman *Detoks Infused Water* dan manfaatnya ?



**Gambar 2.** Grafik Hasil Kuesioner Post Test

**Keterangan:**

A. Apakah Saudara pernah mengikuti penyuluhan mengenai bahaya covid-19 ?

B. Apakah saudara mengetahui apa itu minuman *Detoks Infused Water* dan manfaatnya ?

Berdasarkan **Tabel 1.** Hasil Yang Diperoleh Dari Pengabdian Masyarakat diatas,diperoleh jumlah responden sebanyak 50 orang, dimana terdiri dari 20 (40%) orang berjenis kelamin laki-laki dan 30 (60%) orang berjenis kelamin perempuan. Kemudian didapatkan variabel berupa data umur yakni sebagai berikut umur 1-10 tahun diperoleh sebanyak 1 (2%) orang, umur 11-20 tahun diperoleh sebanyak 3(6%) orang, umur 21-30 tahun diperoleh sebanyak 3 (6%) orang, umur 31-40 tahun diperoleh sebanyak 5 (10%) orang, umur 41-50 tahun diperoleh sebanyak 16 (32%) orang, umur 51-60 tahun diperoleh sebanyak 9 (18%) orang, umur 61-70 tahun diperoleh sebanyak 11 (22%) orang, umur 71-80 tahun diperoleh sebanyak 1 (2%) orang, dan umur 81-90 tahun diperoleh sebanyak 1 (2%) orang. Berikutnya didapatkan data berupa riwayat pendidikan terakhir yakni sebagai berikut Sekolah Dasar (SD) diperoleh sebanyak 10 (20%) orang, Sekolah Menengah Pertama (SMP) diperoleh sebanyak 12 (24%) orang, Sekolah Menengah ke Atas diperoleh sebanyak 27 (54%) orang, dan Sarjana (S1) diperoleh sebanyak 1 (2%) orang. Kemudian yang terakhir adalah data berupa pekerjaan yakni tidak bekerja diperoleh sebanyak 23 (46%) orang, Pegawai Negeri Sipil (PNS) diperoleh sebanyak 8 (16%) orang, Karyawan Swasta diperoleh sebanyak 15 (30%) orang, Petani diperoleh sebanyak 1 (2%) orang , Pembersih Masjid diperoleh sebanyak 1 (2%) orang, dan Wirausaha diperoleh sebanyak 2 (4%) orang.

Selain didapatkan data identitas responden diatas, kami juga menyebar kuesioner pre test dan post test sebagai parameter keberhasilan kegiatan Praktik Pembangunan Kesehatan Masyarakat (PPKM). Pada **Gambar 1.** Grafik Hasil Kuesioner Pre Test diperoleh data sebanyak 18 (36%) dari 50 responden yang sudah pernah mengikuti penyuluhan mengenai bahaya COVID-19 dan sebanyak

15 (30%) yang sudah mengetahui minuman *Detoks Infused Water* dan manfaatnya. Dilihat dari hasil kuesioner pre test tentang penyuluhan bahaya COVID-19 sebanyak 18 dari 50 responden yang belum pernah mengikuti penyuluhan mengenai bahaya COVID-19. Hal tersebut membuktikan bahwa, adanya edukasi sangatlah diperlukan bagi masyarakat awam di Desa Kemangsen untuk membantu pemerintahan dalam pencegahan penyebaran COVID-19. Sedangkan untuk hasil kuesioner pre test tentang pengertian minuman *Detoks Infused Water* dan manfaatnya sebanyak 15 dari 50 responden yang belum mengetahui. Menurut Sulianta (2016) Kegunaan dari minuman *Detoks Infused Water* adalah dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dikarenakan adanya antioksidan yang tinggi dan nutrisi yang terdapat dalam kulit buah. Selain itu, minuman *Detoks Infused Water* juga baik bagi penderita diabetes karena minuman ini tidak mengandung gula, tidak seperti jus dan minuman kemasan yang banyak mengandung gula dan pengawet. Hal ini menunjukkan bahwa, kurangnya pemahaman masyarakat awam di Desa Kemangsen mengenai nama latin dan kegunaan dari minuman *Detoks Infused Water* tersebut.

Pada **Gambar 2.** Grafik Hasil Kuesioner Post Test jika dibandingkan dengan **Gambar 1.** Grafik Hasil Kuesioner Pre Test menunjukkan adanya peningkatan, dimana dapat dikatakan bahwa peningkatan tersebut merupakan indikator capaian dari kegiatan Praktik Pembangunan Kesehatan Masyarakat (PPKM).

Berikut adalah foto-foto kegiatan selama pelaksanaan PPKM :



**Gambar 3.** Produk minuman *detoks infused water* siap disalurkan kepada masyarakat Desa Kemangsen



**Gambar 4.** Pengisian kuesioner oleh masyarakat Desa Kemangsen



**Gambar 5.** Penyuluhan minuman *Detoks Infused Water* secara *door to door* kepada masyarakat Des Kemangsen



**Gambar 6.** Pemberian Produk kepada masyarakat Desa Kemangsen



**Gambar 7.** Penutupan sekaligus pemberian kenang-kenangan kepada Kepala Desa Kemangsen



## KESIMPULAN

Dapat ditarik kesimpulan dari pemaparan diatas yakni kegiatan Praktik Pembangunan Kesehatan Masyarakat (PPKM) yang dilaksanakan di Desa Kemangsen pada tanggal 27 Juli-7 Agustus 2020 dapat diterima dengan baik oleh masyarakat setempat. Selain itu, untuk materi penyuluhan yang kami berikan kepada masyarakat dapat diterima dengan baik oleh masyarakat dan di tunjukkan dengan adanya peningkatan hasil dari pengisian kuesioner pre test maupun post test. Dimana peningkatan tersebut merupakan indikator capaian dari kegiatan PPKM kami, sehingga kegiatan PPKM kami dapat dikatakan berhasil dan sesuai dengan target.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ucapkan terima kasih kepada pihak STIKES Rumah Sakit Anwar Medika dan Desa Kemangsen Kec.Balongsendo atas kerjasamanya dalam pelaksanaan kegiatan Praktik Pembangunan Kesehatan Masyarakat (PPKM) serta mahasiswa yang berperan aktif dalam Praktik Pembangunan Kesehatan Masyarakat ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- [1].Depkes RI. 2010. *Rumah Tangga Sehat Dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Jakarta : Kemenkes.
- [2].Harifah, I., A. Mustofa., Suhartatik. N. 2015. Aktivitas Antioksidan Infused Water dengan Variasi Jenis Jeruk (Nipis dan Lemon) dan Buah Tambahan (Stroberi, Anggur Hitam, dan Kiwi). *Jurnal Teknologi dan Industri Pangan* 1 (1): 54-58.
- [3].Notoadmodjo, S. 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta : Rineka Cipta.
- [4].Sulianta, F. 2006. *Keajaiban Air dan Buah jadi satu: infused water*. Yogyakarta.