

## **MENINGKATKAN KESEHATAN MASYARAKAT BERSAMA IBU-IBU PKK DAN LANSIA DI DESA TATAH LAYAP**

Novia Ariani<sup>1\*</sup>, Sevy Hartati<sup>1</sup>, Taufik Karami<sup>1</sup>, Zahratunnisa<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi S1 Farmasi Klinis dan Komunitas, STIKES ISFI Banjarmasin

Email\*: [novia@stikes-isfi.ac.id](mailto:novia@stikes-isfi.ac.id)

### **ABSTRAK**

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilakukan di Desa Tatah Layap merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kesehatan masyarakat bersama ibu-ibu PKK dan lanjut usia (lansia). Desa Tatah Layap merupakan desa yang memiliki potensi dalam bidang pertanian. Tingkat pengetahuan Ibu-ibu PKK dan lansia tentang manfaat olahraga ringan dan pemanfaatan bahan alam yang bisa digunakan sebagai salah satu alternatif pengobatan masih sangat terbatas. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan masyarakat di Desa Tatah Layap tentang manfaat senam, budi daya bayam merah, pembuatan peyek bayam merah dan pemanfaatan daun kelakai (*Stenochlaena palustris*) sebagai teh penambah darah (Anemia). Kegiatan ini dilakukan dengan metode yang terdiri dari beberapa tahapan yaitu observasi lapangan, perencanaan, sosialisasi, praktik budidaya bayam merah serta pemanfaatan daun kelakai (*Stenochlaena palustris*) sebagai teh penambah darah (Anemia) dan evaluasi. Peserta kegiatan adalah ibu-ibu PKK dan lanjut usia (lansia) di Desa Tatah Layap dengan jumlah sasaran setiap kegiatan adalah 25 responden. Kesimpulan dari kegiatan yang dilakukan adalah masyarakat mendapatkan edukasi mengenai manfaat senam, budidaya bayam merah, pembuatan peyek bayam merah dan pemanfaatan daun kelakai (*Stenochlaena palustris*) sebagai teh penambah darah (anemia). Selain itu masyarakat dapat memanfaatkan pekarangan rumah sebagai kebun skala kecil dan masyarakat dapat menjadikan hidroponik sebagai ladang usaha yang diharapkan dapat meningkatkan ekonomi keluarga.

**Kata Kunci:** Kesehatan Masyarakat, Bayam Merah, Daun Kelakai, Ibu-Ibu PKK, Lansia

### **ABSTRACT**

*Community Service activities carried out in Tatah Layap Village are one of the efforts to improve community health with PKK mothers and the elderly (elderly). Tatah Layap Village is a village that has potential in the agricultural sector. The level of knowledge of PKK women and the elderly about the benefits of light exercise and the utilization of natural materials that can be used as an alternative treatment is still very limited. This activity aims to improve the health of the people in Tatah Layap Village regarding the benefits of gymnastics, red spinach cultivation, making red spinach projects and the use of the leaves of balikai (*Stenochlaena palustris*) as blood-boosting tea*

*(Anemia). This activity was carried out using a method which consisted of several stages, namely field observation, planning, socialization, red spinach cultivation practices and the use of the leaves of ofelakai (Stenochlaena palustris) as a blood-boosting tea (Anemia) and evaluation. The activity participants were PKK mothers and the elderly (seniors) in Tatah Layap Village with the target number for each activity being 25 respondents. The conclusion from the activities carried out was that the community received education about the benefits of gymnastics, cultivating red spinach, making red spinach projects and using the leaves of ofelakai (Stenochlaena palustris) as a blood-boosting tea (anemia). In addition, the community can use the yard of the house as a small-scale garden and the community can make hydroponics a business field which is expected to improve the family economy.*

**Keywords:** *Public Health, Red Spinach, Kelakai Leaves, PKK Mothers, Elderly*

## **PENDAHULUAN**

Pembangunan kesehatan menurut undang-undang tahun 2009 tentang kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan hidup sehat bagi setiap individu agar terwujudnya derajat kesehatan bagi masyarakat yang setinggi-tingginya, sebagai wujud pembangunan sumber daya manusia yang produktif secara sosial dan ekonomis. Salah satu untuk mencapai tujuan pembangunan kesehatan tersebut setiap individu berkewajiban berperilaku hidup sehat<sup>1</sup>.

Desa Tatah Layap adalah desa yang masuk dalam nominansi desa cerdas di Kecamatan Tatah Makmur, Kabupaten Banjar Kalimantan Selatan.

Desa ini terletak sekitar 20 km dari pusat kota dan berada di sebelah barat Kota Banjarmasin. Dilihat dari letak geografis, sebelah barat berbatasan dengan Tatah Pemangkih, sebelah selatan berbatasan dengan Kampung Baru, sebelah timur berbatasan dengan Tatah Bangkal, dan sebelah utara berbatasan dengan Layap Makmur. Pembagian wilayah Desa Tatah Layap terbagi menjadi 7 (tujuh) RT. Masyarakat yang tinggal di Desa Tatah Layap mayoritas adalah penduduk asli. Mayoritas mata pencaharian masyarakat antara lain petani, kuli bangunan, wiraswasta (peternak dan berdagang), serta tenaga profesional seperti guru, pegawai kesehatan, pegawai kedinasan dan lain-lain.

Senam adalah olahraga yang di terapkan pada bersifat latihan *aerobic* dengan intensitas sedang, ringan dan mudah dilakukan, tidak memberatkan lansia. Latihan olahraga *aerobic* ini akan membantu tubuh agar tetap bugar dan tetap segar karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal dan latihan senam juga mampu meningkatkan fleksibilitas dengan peregangan, dimana ketika usia kita bertambah tua, kita menjadi kurang fleksibel di karenakan kurangnya aktivitas fisik yang di lakukan. Keuntungan dari fleksibilitas pada lansia akan berdampak pada peningkatan kekuatan pompa otot pernapasan dan peningkatan kekuatan otot yang mendukung struktur pada tubuh lansia<sup>2</sup>.

Manfaat dari senam adalah senam dapat memberikan manfaat untuk para lansia untuk memelihara kesehatan jantung, sistem pernafasan menjadi baik, menstabilkan tekanan darah dll. Berdasarkan penelitian Boroh dan Rizki Amallia (2022) bahwa senam efektif untuk mengurangi keluhan tidur dan insomnia dan berdasarkan

penelitian Sartika *et al* (2020) bahwa senam bermanfaat terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Adapun manfaat senam lansia tersebut adalah untuk memperlancar peredaran darah, meningkatkan daya tahan jantung, paru dan pembuluh darah, meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot, mengurangi resiko terjadinya penyakit degeneratif seperti tekanan darah tinggi, jantung koroner, diabetes melitus.

Tanaman bayam merah merupakan tanaman yang berasal dari Amerika dan dapat mudah tumbuh dan tersebar di daerah tropis dan subtropis di seluruh dunia. Tanaman bayam merah mulanya dikenal sebagai tanaman hias. Pada perkembangan selanjutnya, tanaman bayam merah dipromosikan sebagai bahan pangan karena dapat digunakan sebagai sumber protein, terutama di negara-negara berkembang. Bayam merah termasuk anggota keluarga *Amaranthaceae* dan dikenalsebagai *Amaranthus spp* yang dalam bahasa Yunani berarti *everlasting* (abadi).

Daun bayam biasanya dimanfaatkan sebagai sayuran yang dapat diolah menjadi berbagai jenis makanan, antara lain sayur bening, sayur lodeh, pecel, rempeyek bayam dan lalap<sup>3</sup>. Dibandingkan dengan bayam hijau, bayam merah kurang populer, namun, bayam merah mengandung banyak zat gizi yang bermanfaat untuk kesehatan<sup>4</sup>. Bayam merah dapat menurunkan risiko terserang kanker, mengurangi kolesterol, meperlancar sistem pencernaan, dan antidiabetes. Selain itu, bayam merah dapat mencegah penyakit kuning, alergi terhadap *cat*, *osteoporosis*, sakit karena sengatan lipan atau kena gigitan ulat bulu. Batang dan daun bayam merah dapat digunakan untuk menyembuhkan luka bakar, memelihara kesehatan kulit, dan mengobati kepala pusing. Akar bayam merah bermanfaat sebagai obat disentri. Infus darurat bayam merah 30 persen per oral dapat meningkatkan kadar besi serum, haemoglobin dan hematokrit pada penderita anemia<sup>4</sup>.

Kelakai (*Stenochlaena palustris*) memiliki kandungan protein dan lemak,

masing-masing 11,48% dan 2,63%. Dimana dengan adanya kadar protein yang tinggi maka tanaman kelakai dapat menjadi salah-satu sumber asupan protein nabati bagi masyarakat yang mengkonsumsinya. Daun kelakai juga memiliki kandungan tinggi mineral kalsium dan besi. Kandungan besi pada daun kelakai yaitu 291,32 mg/100 g bahan, hal ini memungkinkan daun kelakai berkhasiat sebagai pencegah anemia atau sebagai penambah darah.kandungan yang terdapat pada kelakai, terutama kandungan Fe yang tinggi dan belum dimanfaatkan dengan baik, maka saya mencoba membuat varian baru sebagai obat penambah darah dengan membuat teh celup dari daun kelakai sebagai bahan utamanya. Pemanfaatan bahan alami daun kelakai (*Stenochlaena palustris*) sebagai bahan baku teh penambah darah<sup>5</sup>.

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan meningkatkan kesehatan masyarakat di desa Tatah Layap mengenai manfaat senam, budi daya bayam merah, Pembuatan Peyek bayam merah dan

pemanfaatan daun kelakai (*Stenochlaena palustris*) sebagai teh penambah darah (anemia) sehingga dapat meningkatkan pemanfaatan senam, bayam merah dan daun kelakai (*Stenochlaena palustris*) menjadi salah satu *alternative* dalam menjaga kesehatan tubuh<sup>5</sup>.

#### **METODE KEGIATAN**

Kegiatan pengabdian ini berlangsung selama 2 Minggu dari tanggal 27 Februari - 13 Maret 2023, yang bertempat di Desa Tatah Layap. Tatah Layap adalah salah satu desa di Kecamatan Tatah Makmur, Kabupaten Banjar, Provinsi Kalimantan Selatan, Indonesia. Metode pelaksanaan pengabdian ini terdiri dari beberapa tahapan yaitu observasi lapangan, perencanaan, sosialisasi dengan melakukan senam, praktik budidaya bayam merah serta pemanfaatan daun kelakai (*Stenochlaena palustris*) sebagai teh penambah darah (anemia) dan evaluasi. Peserta kegiatan adalah ibu-ibu PKK dan lanjut usia (lansia) di Desa Tatah Layap yang memiliki waktu senggang, jumlah sasaran per program kerja 25 responden. Umur

respondennya mulai dari 20 tahun sampai dengan >60 tahun dan pekerjaan responden mayoritas ibu rumah tangga.

#### **Observasi lapangan**

Tahap observasi lapangan ini dilakukan selama 2 minggu dari tanggal 27 Februari - 13 Maret 2023, dengan tujuan untuk mengamati kondisi lapangan guna mengidentifikasi potensi masyarakat yang dapat dikembangkan.

#### **Perencanaan Kegiatan**

Perencanaan kegiatan pengabdian ini didasarkan pada pengamatan yang dilakukan di lapangan yaitu beberapa penyakit yang mayoritas diderita di Desa Tatah Layap kemudian kami memberikan solusi senam sehat dan cara mengatasi penyakit responden dengan sayuran yang sering dijumpai di Desa Tatah Layap.

#### **Pelaksanaan Kegiatan**

##### **a. Sosialisasi**

Sosialisasi akan dilakukan di balai desa, dengan mengundang warga sekitar untuk mengikuti sosialisasi. Tujuan dari kegiatan sosialisasi tersebut adalah untuk memberikan

penjelasan yang komprehensif kepada masyarakat tentang manfaat senam, potensi dan keunggulan sayur-sayuran yang dapat ditanam dan mudah ditemui di desa tersebut<sup>6</sup>.

- b. Praktik Sistem pertanian hidroponik dan kegiatan senam lansia
- Setelah dilakukan sosialisasi dilakukan senam dan praktik/pelatihan tentang tahapan pembuatan sayuran seperti pembuatan peyek bayam merah dan pemanfaatan daun kelakai (*Stenochlaena palustris*) sebagai teh penambah darah (anemia). Kegiatan pelatihan ini dilakukan untuk memberikan kemampuan praktis sehingga masyarakat dapat mengaplikasikan di rumah masing-masing<sup>6</sup>.

### **Evaluasi Kegiatan**

Kegiatan senam lansia, pembuatan peyek bayam merah dan pemanfaatan daun kelakai (*stenochlaena palustris*) sebagai teh penambah darah (anemia) diadakan di balai desa Tatah Layap dan dengan adanya sosialisasi ini

diharapkan ibu-ibu dan warga setempat yaitu desa Tatah Layap agar memahami kesehatan tubuh karena hal tersebut sangatlah penting agar terhindar dari berbagai penyakit dan dapat menjadikan memanfaatkan tumbuhan terutama tumbuhan bayam merah sebagai makanan sehat dan kelakai sebagai pengobatan herbal. Dilakukannya sosialisasi yang berupa pemberian lembar pretest, posttest dan sesi tanya jawab mendapatkan respon yang positif dan antusias dari ibu-ibu mengenai materi yang diberikan. Tujuan dari pemberian lembar pretest dan posttest untuk mengetahui peningkatan pengetahuan dari responden setelah dilakukannya sosialisasi dan sebagai bahan evaluasi program kerja

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Kegiatan Senam Sehat**

Kegiatan ini bertujuan untuk menggerakkan masyarakat di desa Tatah Layap untuk dapat melakukan senam sehat agar tubuh tetap bugar dan meminimalkan dari penyakit kesehatan seperti

jantung, hipertensi, kolesterol, diabetes dan sebagainya.

Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan cara mengumpulkan ibu-ibu PKK dan lansia di halaman kantor Desa untuk melakukan senam bersama, setelah selesai kemudian dilakukan pembagian buah dan buku saku panduan SESELA (Senam Sehat Lansia) untuk lansia di Desa Tatah Layap. Tujuan Pemberian buku saku panduan SESELA adalah untuk membantu lansia yang memiliki tempat tinggal yang jauh dari balai desa tempat dilakukannya senam bersama agar tetap bisa melakukan senam sendiri dirumah dengan menggunakan buku panduan SESELA tersebut. Semua peserta kegiatan senam yang mengikuti kegiatan sangat antusias dan senang melakukan senam sehat bersama.



Gambar 1. Persiapan Senam



Gambar 2. Senam Bersama



Gambar 3. Foto Bersama

## 2. BUYAM (Budidaya Bayam Merah) dan Pemanfaatannya

Kegiatan dilakukan di balai desa dengan dihadiri oleh ibu-ibu PKK berjumlah 27 orang. Kegiatan dimulai dengan pemberian edukasi terkait tata cara penanaman bayam merah yang mudah dilakukan dipekarangan rumah. Bayam Merah memiliki manfaat bagi kesehatan, antara lain

melancarkan proses pencernaan, membantu mengobati anemia, menyembuhkan gangguan ginjal, membantu membersihkan sistem reproduksi wanita, mengobati sakit disentri, menyehatkan rambut, menyembuhkan gigitan hewan berbisa, membantu memperbaiki penglihatan mata, sebagai makanan diet paling ampuh, sebagai sumber antioksidan, meningkatkan kekebalan tubuh, mengobati demam.

Kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi pembuatan peyek yang berasal dari bayam. Peyek bayam ini merupakan salah satu inovasi makanan dalam bentuk cemilan ringan yang bisa diberikan pada semua umur dan dapat meningkatkan daya tarik konsumsi khususnya untuk anak-anak yang sulit atau tidak mau mengkonsumsi sayur. Ibu-ibu PKK sangat antusias dalam mendengarkan dan memberikan pertanyaan terkait hal-hal yang harus di perhatikan ketika

melakukan budidaya bayam merah dan pembuatan peyek dari bayam merah.



Gambar 4. Kegiatan Demonstrasi Budidaya Bayam Merah



Gambar 5. Penyerahan Bibit Bayam Merah

### 3. Pemanfaatan Daun Kelakai (*Stenochlaena palustris*) sebagai Teh penambah darah (anemia)

Anemia adalah suatu kondisi tubuh yang terjadi ketika sel – sel darah merah (eritrosit) dan/ atau hemoglobin (Hb) yang sehat dalam darah berada di bawah nilai normal (kurang darah). Salah satu faktor resiko meingkatkan peluang seseorang untuk terkena anemia adalah kekurangan zat besi. Pada

ibu hamil resiko anemia menjadi lebih besar karena zat besi yang dimiliki oleh ibu digunakan dalam peningkatan volume darah serta pembentukan hemoglobin jani yang dikandungnya.

Kelakai (*Stenochlaena palustris*) memiliki kandungan zat besi yang cukup tinggi. Besi merupakan bagian dari molekul hemoglobin (Hb) yang berfungsi untuk mengangkut oksigen ( $O_2$ ) dari paru-paru dan mendistribusikannya ke sel-sel yang membutuhkan untuk selanjutnya digunakan dalam metabolisme karbohidrat, protein, dan lemak menjadi energi (ATP). Defisiensi zat besi pada manusia dapat menyebabkan turunnya sintesis sel darah merah yang akan mengakibatkan anemia. Kandungan Fe yang cukup tinggi pada kelakai sebesar 291,32 mg/100 g bahan diyakini dapat membantu mengatasi anemia yang dialami oleh kita. Kelakai dijadikan bahan baku pembuatan teh memberikan alternative lain

untuk memperoleh manfaat kandungan Fe dalam kelakai.

Hasil yang didapat pada sosialisasi ini yaitu pada lembar pretest dan posttest dengan responden yaitu 25 orang, dari lembar pretest dihasilkan persentase yaitu 60% dan untuk lembar posttest didapatkan hasil persentase yaitu 100% dapat dilihat pengetahuan ibu-ibu meningkat mengenai pemanfaatan daun kelakai sebagai teh penambah darah. Sebelum dilakukannya sosialisasi banyak yang belum mengetahui bahwa daun kelakai dapat dijadikan sebagai olahan teh dan sebagian yang masih belum tau akan manfaat lainnya daun kelakai, sehingga dapat disimpulkan bahwa sosialisasi yang dilakukan berhasil menambah pengetahuan ibu-ibu PKK yang ada di Desa Tatah Layap.



Gambar 6. Sosialisasi Teh Kelakai



Gambar 7. Proses Pembuatan Teh Kelakai

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil Kegiatan Pengabdian Masyarakat di Desa Tatah Layap Kecamatan Tatah Makmur Kabupaten Banjar berhasil memberikan edukasi dan meningkatkan pengetahuan Ibu-Ibu PKK dan Lansia yang terdiri dari beberapa kegiatan antara lain Senam Sehat, Budidaya Bayam, Pembuatan Peyek Bayam, Pemanfaatan Daun Kelakai sebagai Teh Penambah Darah yang berjalan sesuai dengan tahapan-tahapan yang ditetapkan dan masyarakat memberikan respon yang sangat baik.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih banyak kepada aparat desa

dan seluruh masyarakat desa Tatah Layap yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di desa Tatah Layap dan mengucapkan terimakasih banyak kepada pembimbing yang telah membimbing dalam melakukan kegiatan pengabdian masyarakat ini untuk membantu masyarakat mengenal pengobatan alami yang mudah di dapat di desa tersebut dan membantu meningkatkan kesehatan masyarakat desa Tatah Layap.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Sartika, A., Betrianita, Andri, J., Padila, & Nugrah, A. V. 2020. Senam Lansia Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 2, 11–20.
2. Boroh, Z., & Rizki Amallia, F. 2022. Manfaat Senam Lansia Untuk Mengurangi Gangguan Tidur Insomnia Pada Lansia. *Jurnal Manajemen Dan Administrasi Rumah Sakit Indonesia (MARSII)*, 6(1), 23–39.
3. Supriati Y. dan Herliana E. 2014. 15 Sayuran Organik dalam Pot.

- Penebar. Swadaya. Jakarta.
4. Astawan M, Kasih AL, 2008. Khasiat Warna-warni Makanan. Jakarta, Gramedia.
  5. Rahayu, M. A. D., 2017, Pemanfaatan Daun Kelakai Sebagai Teh Penambah Darah, *Jurnal Ilmiah Kanderang Tingang*, 8(1): 8-10.
  6. Ihamdi, M. L., Idrus, A. Al, Mahrus, M., & Syahrudin, A. R. (2018). Pelatihan Pertanian Sistem Hidroponik bagi Masyarakat dengan Lahan Terbatas di Kota Mataram. *Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 282–286.