

Penyuluhan Pola Hidup Bersih Sehat dan Pembuatan Minuman Herbal di Masa Pandemi Covid-19 di Desa Luworo, Kecamatan Pilangkenceng, Kabupaten Madiun

Galuh Adi Wijaya^{1*}, Fitri Rofi'ah²

¹Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Kadiri, Kota Kediri, Indonesia

²Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kadiri, Kota Kediri, Indonesia

*Korespondensi: galuhadi1995@gmail.com

Abstrak

Pandemi Covid-19 melanda seluruh dunia dan mengusik kehidupan umat manusia di seluruh penjuru negeri. Akar solusi dari adanya pandemi yang terus digaungkan adalah pentingnya menerapkan Pola hidup Bersih Sehat (PHBS). Tujuan dari kegiatan PHBS di Desa Luworo, Kecamatan Pilangkenceng, Kabupaten Madiun adalah memberi solusi masyarakat agar kesehatan tetap terjaga di masa pandemi Covid-19. Sejalan dengan hal itu, kegiatan lanjutan adalah pembuatan minuman herbal untuk menjaga stamina, imunitas, dan kesehatan masyarakat di masa pandemi. Metode yang digunakan dalam kegiatan yakni dengan metode ceramah dengan kombinasi secara luring dan daring. Kegiatan penyuluhan PHBS dan pembuatan minuman herbal di Masa pandemi Covid-19 terlaksana cukup baik dengan indikator pemahaman isi materi dan praktik dari warga mencapai 100% dari jumlah warga yang mengikuti yakni 22 orang. Sementara itu, berdasarkan kuisioner yang dibagikan, para warga peserta penyuluhan beranggapan bahwa program itu cukup sulit ditindaklanjuti dengan alasan waktu. Meski demikian, warga peserta tetap berusaha menyukseskan program karena program tidak membutuhkan banyak biaya untuk diimplementasi.

Kata Kunci: Covid-19; Herbal; Penyuluhan; PHBS

Abstract

The Covid-19 pandemic has hit the whole world and has disrupted people's lives all over the country. The root solution for the ongoing pandemic is the importance of implementing a Clean and Healthy Lifestyle (PHBS). The purpose of the PHBS activity in Luworo Village, Pilangkenceng District, Madiun Regency is to provide community solutions to maintain health during the Covid-19 pandemic. In line with this, the follow-up activity is the manufacture of herbal drinks to maintain stamina, immunity, and public health during the pandemic. The method used in the movement is the lecture method with a combination of offline and online. PHBS counselling activities and the manufacture of herbal drinks during the Covid-19 pandemic were carried out quite well with indicators of understanding the contents of the material and practices from residents reaching 100% of the number of residents who participated, namely 22 people. Meanwhile, based on the questionnaires distributed, the residents who participated in the extension thought that the program was quite challenging to follow up on for time reasons. However, the participating residents still tried to make the program a success because the program did not require much money to be implemented.

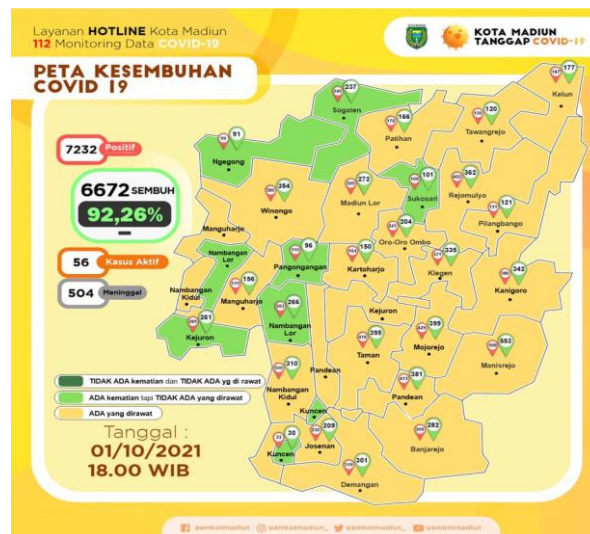
Keyword: Counselling; Covid-19; Herbs; PHBS

PENDAHULUAN

Lingkungan yang masuk dalam kategori sehat dan bersih adalah lingkungan yang dalam lingkungannya tidak terdapat kotoran baik debu bau, juga sampah. Selain itu, Lingkungan dapat dikatakan bersih dan sehat apabila terbebas dari bahaya virus dan bakteri yang mampu menyebabkan penyakit. Perihal kondisi lingkungan sekitar masyarakat sekarang ini masih terdapat polemik karena kurangnya tingkat kesadaran kebersihan dan kesehatan. Penduduk yang tinggal di lingkungan area yang didapatkan dikatakan kumuh cenderung lebih rentan terkena sakit daripada lingkungan yang lebih awas terhadap kondisi lingkungannya (Darmawan, 2016).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yaitu keseluruhan tingkah laku dan tutur kata yang mengarah pada peningkatan kesadaran keluarga yang hasilnya akhirnya mampu menolong kesehatan keluarganya sendiri dan bahkan lingkungannya (Shalahuddin *et al.*, 2018). Pelaksanaan PHBS bertujuan untuk mengedukasi dalam hal peningkatan pengetahuan, perilaku, dan sikap dengan cara pendekatan kepada bina suasana, pemberdayaan masyarakat, serta pimpinan (Fathihani; *et al.*, 2021). Perilaku yang mencerminkan kebersihan dan kesehatan yang harus di lakukan oleh keluarga begitu banyak yang mengatur dari mulai awal aktivitas sampai dengan berakhirnya aktivitas. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat berarti berbagai kegiatan dan perilaku yang dilakukan dengan sadar yang di dapat dari beberapa proses pembelajaran bagi individu/keluarga/kelompok yang nantinya mampu berperan dalam kesehatan dirinya sendiri maupun perwujudan kesehatan masyarakat.

Sebagaimana kita ketahui sejak 2019 beberapa Negara terkena Pandemi Covid-19. *Corona Virus Disease* 2019 atau yang disingkat Covid-19 yaitu jenis penyakit baru akibat infeksi *Virus Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-COV-2) atau yang dikenal dengan novel *coronavirus* (2019-nCoV) (Yuliani *et al.*, 2021). Virus ini bermula dari Kota Wuhan, China yang mana penyakit ini menyerang lebih dari 200 negara (Yumna *et al.*, 2020). Dampak dari adanya Covid-19 ini tentunya membuat segala aspek kehidupan baik dari negara dan masyarakat berubah total. Indonesia juga menjadi negara terdampak Covid-19 dengan catatan masyarakatnya masih banyak yang belum sadar akan kesehatan tentunya akan memperburuk jumlah yang terjangkit penyakit ini. Maka yang perlu dikaukan adalah menjalankan Pola Hidup Bersih Dan Sehat di Era New Normal dengan sebaik mungkin di kalangan masyarakat. Dapat di ambil contoh salah satu daerah yang ada di Indonesia berdasarkan data yang bersumber dari laman Kota Madiun Tanggap Covid-19 hingga 20 Oktober 2021 sebanyak 7.232 warga Indonesia yang terpapar COVID-19, dengan tingkat kesembuhan 6.672 orang dan 504 Orang meninggal.



Gambar 1. Jumlah Terpapar Virus Covid-19 Di Madiun per 1 Oktober

Berdasarkan analisis pada situasi yang telah di paparkan di atas, maka diperlukan sebuah solusi yang alternatif yang nantinya akan berimplikasi pada peningkatan Pola Hidup Sehat dan Bersih Masyarakat. Perwujudan dalam lingkungan sehat dan bersih adalah menciptakan lingkup ruang yang aman, asri, dan nyaman. Dengan begitu, pada masa new normal ini dengan aktivitas yang tetpa bisa di lakukan namun dengan tingkat kehati-hatian dan protokol kesehatan yang memadai.

Setelah mampu menjaga pola hidup sehat dan bersih, hal lain yang harus di tingkatkan adalah imunitas tubuh (daya tahan tubuh) dalam menghindari adanya penularan virus corona. Kegiatan yang dapat di maksimalkan dalam upaya peningkatan daya tahan tubuh yaitu meningkatkan kesadaran pola hidup sehat, gizi, vitamin, obat tambahan dan herbal. Pemanfaatan obat tradisional (herbal) merupakan alternatif efektif yang penggunaannya sudah diberi pengarahannya oleh Badan Pengawas Obat dan Makanan (POM). Arahan yang diberikan Badan POM tersebut sesuai dengan arahan Presiden RI yaitu menggunakan Sumberdaya alam yang melimpah untuk menghadapi pandemi ini

Pandemi yang melanda masyarakat ini juga memiliki dampak dalam segi ekonomi. Berbagai pendapat masyarakat tentang penggunaan bahan herbal di masa pandemi ini seperti keharusan untuk kelangsungan hidup yang harus di beli selain kebutuhan pokok sehari-hari. Masyarakat pun berpikiran pembelian bahan herbal ini semakin memperberat kondisi ekonomi keluarga yang pada saat pandemi sulit mencari tambahan pendapatan. Bahan herbal yang ada di dapur dapat di manfaatkan dengan baik namun biasanya terkendala pengetahuan dan pengolahannya Maka menjadi hal penting untuk menggali lebih dalam tentang manfaat bahan herbal yang ada di sekitar kita dan biasanya di gunakan sehari-hari..

Berdasarkan beberapa penelitian dan telaah referensi ilmiah yang didasarkan pada berbagai sumber, Bahan herbal yang berfungsi untuk peningkatan daya tahan tubuh tersedia banyak di dapur keluarga (Fathihani; *et al.*, 2021). Bahan tersebut antara lain kencur, kayu manis, kunyit, jahe, cengkeh, dan masih banyak lagi. Dengan beberapa herbal yang telah disebutkan tersebut dapat mewakili diversitas Indonesia yang memiliki keragaman hayati terbanyak. Beberapa yang di sebutkan di atas merupakan bahan-bahan dapur yang biasa di gunakan sebagai bumbu dapur. Namun, kesadaran ibu-ibu sebagai penggerak kegiatan di dapur keluarga kurang menyadari hal tersebut.

Kegiatan Pengabdian dalam kegiatan penyuluhan Perilaku hidup sehat dan bersih Serta Pelatihan herbal immunity yang sangat perlu dilakukan untuk pencegahan agar tidak gampang terkena penyakit. Maka perlu kiat khusus dalam penyampaian dan prosedur yang efektif dalam penyampaiannya agar tujuan dari kegiatan ini dapat dilakukan dengan baik. Tujuan nyata dari pengabdian ini tentu diharapkan masyarakat mampu terbiasa dan dapat merubah untuk berperilaku bersih dan sehat, dan dapat memfungsikan bahan herbal untuk kesehatan dirinya, keluarga, dan orang sekitarnya. Kegiatan ini dapat dikatakan sebagai sebuah peluang bagi masyarakat yang ada di Desa Luworo, Kecamatan Pilangkenceng, Kabupaten Madiun untuk dapat hidup aman tentram dan nyaman di saat pandemi menyerang. Program Kegiatan Pengabdian ini nantinya akan sebisa mungkin dapat dijadikan tonggak perubahan dengan menambah pengetahuan dan pemahaman tentang bagaimana pola hidup bersih dan sehat di lingkungan dan juga memanfaatkan tanaman herbal untuk kesehatan dirinya dan keluarga. Berdasarkan Deskripsi permasalahan masyarakat Desa Luworo maka solusi alternatif dan target luarannya dapat dilihat pada table dibawah.

Tabel 1. Solusi dan Target Luaran

Solusi	Target Luaran
Pengarahan Perilaku Pola Hidup Sehat Dan Bersih di era Covid-19	<ul style="list-style-type: none"> – Meningkatkan pemahaman dan pengetahuan tentang bagaimana hidup secara bersih dan sehat di lingkungan komunal. – Membangun kepedulian dan solidaritas sesama tentang lingkungan agar tercipta lingkungan yang Asri, Nyaman, dan Sehat.
Praktik Pembuatan Bahan-Bahan Alami/ Tradisional sebagai Herbal Imuniti	<ul style="list-style-type: none"> – Meningkatkan minat warga/masyarakat untuk mau mengkonsumsi minuman herbal alami untuk menjaga daya tahan tubuh – Masyarakat lebih paham tentang pentingnya kesehatan – Masyarakat bisa mendapatkan obat herbal alami dengan harga yang terjangkau dan dengan cara pembuatan yang mudah.

METODE

Kegiatan ini akan di laksanakan dua minggu efektif di RT.04/RW.04, Kelurahan Bujel, Kecamatan Mojojoto, Kabupaten Kota Kediri telah merealisasikan berbagai program sesuai dengan yang telah direncanakan. Metode penyampaian penyuluhan PHBS dengan luring dan pelatihan pembuatan herbal immunity dengan Daring (Whatsapp, Google Form dan Instagram). Secara rinci dapat dijelaskan pada kegiatan ini akan mencakup pertama kegiatan Observasi yakni melakukan kegiatan peninjauan lokasi, mengetahui seberapa jauh pengetahuan mitra dan melihat kondisi lingkungan serta proses perizinan pelaksanaan kepada perangkat desa setempat. Kedua, Penyuluhan, Pelatihan dan Pendampingan. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat metode yang diterapkan yaitu leaflet dan ceramah (Sukeesi *et al.*, 2020). Pelatihan pertama yakni tentang Pola Hidup Bersih dan Sehat di masa Covid-19 dan Kedua, pembuatan Bahan-Bahan Alami/ Tradisional sebagai Herbal Imuniti. Kegiatan selanjutnya adalah Pendampingan Program Untuk menjamin keberlangsungan kegiatan dapat berjalan dengan baik dan menghasilkan produk sebagaimana diinginkan dari kegiatan ini, maka perlu dilakukan pendampingan oleh Pengabdian. Peserta/kelompok sasaran program diberikan pembimbingan, arahan dan berbagai bantuan untuk terus bisa melanjutkan program-program yang telah diberikan selama kegiatan berlangsung. Kegiatan pendampingan dilakukan bersama tokoh masyarakat atau pemerintah desa setempat untuk melakukan pemantauan, dan memberikan berbagai bantuan yang diperlukan kelompok sasaran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Observasi

Pertama kegiatan Observasi yakni melakukan kegiatan peninjauan lokasi, mendapatkan data mengenai tingkat pengetahuan mitra, mengetahui kondisi lingkungan dan proses perizinan pelaksanaan kepada perangkat desa setempat. ketua RT sangat mendukung progam kerja saya dan berharap semoga dapat mengajak masyarakat untuk melakukan vaksin dan menaati protokol kesehatan.



Gambar 2. Permohonan Perijinan Kepala Desa

Penyuluhan dan Pelatihan

1. Penyuluhan PHBS

Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) mencakup keseluruhan tingkah laku dan tutur kata yang mengarah pada peningkatan kesadaran keluarga yang hasilnya akhirnya mampu menolong kesehatan keluarganya sendiri dan bahkan lingkungannya (Kementerian kesehatan, 2011; Larasati *et al.*, 2020; Yusuf, 2021). Berbagai Rutinitas dan kebiasaan yang di jalani berubah total tatkala pandemi menyerang di berbagai tempat yang kita singgahi. Kebiasaan dalam interaksi masyarakat antar satu dengan lain juga berkurang intensitasnya mengingat seperti bersalaman berkerumun dan aktivitas sosial lainnya sangat di batasi guna mencegah penularan. Seluruh kebiasaan baru tersebut ada pada perwujudan kehidupan New Normal yang mana mencoba hidup dan beraktivitas seperti biasa namun dengan protokol kesehatan yang memadai agar keseluruhan kegiatan kelangsungan kehidupan masih bisa berlanjut dengan baik.

Tatanan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dibagi dalam 5 Lingkup yaitu tempat umum, tempat kerja, sarana kesehatan, sekolah dan rumah tangga.. Berdasarkan himbauan Presiden tentang memperbanyak aktivitas di dalam rumah saja dan jika memang harus di luar rumah wajib mengedepankan Social Distancing. Maka poin yang dapat di bahas adalah pada tatanan PHBS Rumah tangga yang mana mempunyai 10 indikator dalam mencapai keluarga yang sehat di masa pandemi kali ini adalah sebagai berikut (Kementerian kesehatan, 2011):

1. Persalinan yang ditolong oleh tenaga kesehatan.
Tenaga Kesehatan dari Dokter, perawat serta paramedis yang mumpuni tentu mengedepankan penggunaan alat kesehatan dan prosedur sesuai standar keamanan dalam mencegah infeksi dan penyakit lainnya yang akan membahayakan kehidupan bayi dan ibunya.
2. Pemberian ASI eksklusif
ASI yang berkualitas adalah ASI yang mampu di berikan secara rutin di rentang umur 0-6 bulan untuk kesehatan bayi sebagai perwujudan perilaku hidup bersih dan sehat di kalangan rumah tangga.
3. Menimbang bayi dan balita dengan teratur
Pertumbuhan dan perkembangan bayi sangat di perhatikan dalam tumbuh kembang bayi terutama di rentang 1 bulan -5 tahun. Dengan menimbang bayi dan balita secara berkala maka akan mudah mendeteksi apa yang terjadi pada bayi dan balita tersebut.
4. Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun
Praktek ini merupakan praktek penting menyangkut kesehatan diri dan lingkungan yang mana jika diri tidak bersih maka mampu menularkan penyakit ke pihak lain.
5. Memakai air bersih
Kebutuhan air yaitu kebutuhan paling dasar manusia yang berdampak buruk jika kualitas air yang digunakan dan dikonsumsi buruk.

6. Menggunakan jamban sehat
Sanitasi dan Pembuangan Kotoran yang sesuai prosedur juga berpengaruh pada kondisi kesehatan seseorang mengingat kotoran sangat cepat menularkan penyakit jika kita bersinggungan langsung atau terkontaminasi dalam air atau makanan yang kita konsumsi.
7. Memberantas jentik nyamuk
Nyamuk seringkali merupakan penyalur penularan penyakit secara cepat sehingga meminimalisir adanya eksistensi nyamuk akan seperti memutus rantai penyakit yang tersebar.
8. Konsumsi buah dan sayur
Kandungan yang ada pada buah memiliki banyak manfaat untuk tumbuh dan kesehatan manusia.
9. Melakukan aktivitas fisik setiap hari
Olahraga dan pekerjaan lainnya akan menunjang gerak tubuh untuk kesehatan manusia.
10. Tidak merokok di dalam rumah
Kandungan yang ada rokok sangat berbahaya bagian kesehatan manusia. Maka pencegahan secara personal di lingkup keluarga sangat penting mengingat jangan sampai asap yang keluar juga berdampak pada anggota keluarga lainnya.

Pelaksanaan penyuluhan 10 Indikator PHBS tersebut di Desa Luworo Kecamatan Pilangkenceng Kabupaten Madiun yang di lakukan secara individu Setelah pembukaan yang dilakukan melalui via zoom meetings. Kegiatan perwujudan 10 indikator tersebut mengerucut pada progam kerja pertama yaitu berbagi masker dan mengajak warga sekitar untuk menaati protokol kesehatan 5M yang meliputi memakai masker, menjauhi kerumunan, mencuci tangan, mengurangi mobilitas, serta menjaga jarak.

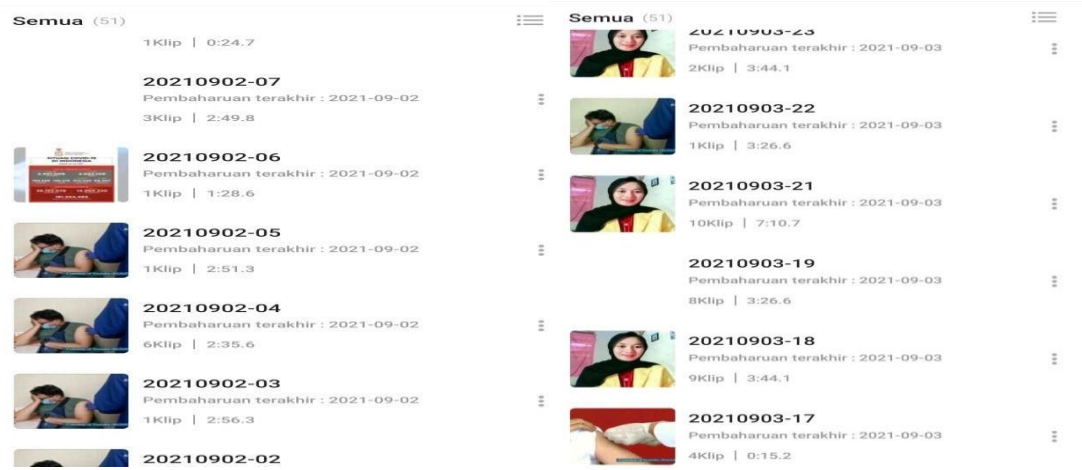


Gambar 3. Membagikan masker kepada warga



Gambar 4. Penyuluhan 10 indikator PHBS kepada warga

Kemudian melaksanakan program kerja yang kedua yaitu mulai membuat materi tentang pentingnya vaksin covid 19 dan mulai merekam, membuat dan mengedit video kemudian di bagikan video edukasi pentingnya vaksin melalui whatsapp, grub paguyupan desa dan di bagikan juga melalui instagram.



Gambar 5. Video Edukasi Vaksin

Dikarenakan masih dalam pandemi covid 19, untuk mengambil data apakah warga sudah melakukan vaksin maupun melalui link google form yang berisi pertanyaan melalui WhatsApp dan grub, dari hasil data yang saya dapatkan sudah mewakili data yang saya butuhkan.

2. Pelatihan Pembuatan Herbal Imuniti Di Masa New Normal

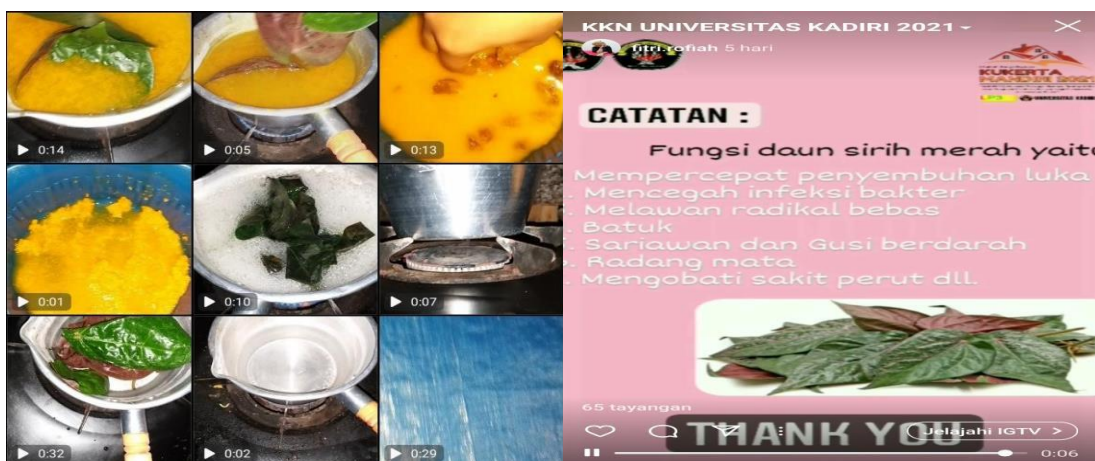
Menyikapi masyarakat yang makin hari makin banyak yang terjangkit penyakit Covid-19 ini tentunya mampu membuat lecutan kesadaran akan hidup lebih sehat sebagai manusia secara personal dan juga secara komunal. Pemanfaatan sumberdaya alam dalam lingkup negara dengan banyak sumber daya alam terkhusus bahan baku obat- obatan, tentunya wajib untuk di maksimalkan potensi tersebut. Penggunaan herbal imuniti di masa New Normal yang diyakini mampu menekan risiko tertularnya virus corona. bahan-bahan herbal imuniti yang dapat ditemukan di dalam bumbu dapur sehari-hari dan memiliki manfaat besar untuk meningkatkan system imun tubuh diantaranya adalah pertama Kunyit. Senyawa yang bermanfaat sebagai antiinflamasi bagi tubuh manusia dalam tumbuhan kunyit adalah kurkumin (Toda, S.et al, 1985).

Menekan beberpa molekul yang berperan dalam peradangan yang mencakup lipooxygenase, fosfolipase, tromboksan, interferon-inducible protein, prostaglandin, oksida nitrat, kolagenase, hyaluronidase, MCP1, faktor nekrosis tumor, elastase, dan interleukin-12, leukotrien. Kurkumin berfungsi dalam penurunan katalitik fosfolipase C g1 dan fosfolipase A2, sehingga pelepasan asam arakhadonat dapat dikurangi dari selular fosfolipid (Chen *et al.*, 2010). Sedangkan bagian pada sirih merah yang bermanfaat adalah terletak pada daunnya. Dalam daun sirih merah terkandung senyawa fitokimia meliputi minyak atsiri, saponin, alkaloid, flavonoid, dan tanin (Lister, 2020). Hasil kromatogram menunjukkan pada daun sirih merah terdapat senyawa fitokimia yang meliputi tanin, minyak atsiri, senyawa poleanolad, dan flavonoid. Didalamnya juga terkandung kavikol, hidrosikavikol, kavibetol, eugenol, karvakrol, psimen, terpenena, kariofilen, sineol, fenil propanoid dan kadimen estragol (Lister, 2020). maka perpaduan antara kunyit dan daun sirih tentunya akan baik untuk daya tahan tubuh saat Covid-19.

Pelatihan yang di berikan pada Pelatihan Pembuatan Herbal Imuniti dalam bentuk Jamu Kunyit Asam daun sirih Merah adalah sebagai berikut.

1. Siapkan semua bahan. Cuci bersih kunyit kencur dan daun sirih lalu potong2.
2. Blender kunyit, kencur dan asam jawa dengan air secukupnya.
3. Tuang kunyit halus di panci lalu tambahkan air kemudian nyalakan api.
4. Setelah setengah mendidih masukan gula merah, daun sirih yang sudah disobek2 dan garam. Masak hingga mendidih dan tanak.
5. Setelah matang saring.. lalu simpan di botol kemudian masukkan kulkas. Baru sajikan.

Seluruh proses tersebut di rangkum dalam sebuah video yang di kirim kepada masyarakat melalui *whatsapp* mengingat pelatihan secara langsung belum bisa di lakukan sehingga diberikan pelatihan secara daring.



Gambar 5. Video Edukasi Vaksin

Melalui Google Form, pendapat tentang pemahaman PHBS dan Pelatihan Herbal Immunity mencapai 100% dari 22 peserta yang mengikuti Penyuluhan dan pelatihan

tersebut. Namun catatan tindak lanjut dari kegiatan ini di ragukan mengingat pendapat masyarakat yang kesehariannya hanya fokus pada kebutuhan pokok.

KESIMPULAN

Kegiatan Penyuluhan PHBS dan pembuatan Herbal immunitas di Masa Covid-19 di Desa Luworo, Kecamatan Pilangkenceng, Kabupaten Madiun secara garis besar terlaksana dengan baik dan sesuai perencanaan pada program kerja Kesimpulan dari pelaksanaan kegiatan ini yaitu:

1. Penyuluhan PHBS dan pembuatan Minuman Herbal di Masa Covid-19 berjalan dengan baik dengan indikator pemahaman isi materi dan praktek dari warga mencapai 100% dari jumlah warga yang mengikuti yakni 22 orang.
2. Program ini berdasarkan kuisisioner yang di dapat sulit di tindak lanjuti warga dengan alasan waktu dan biaya yang di keluarkan.

Dari hasil kesimpulan dapat dikatakan bahwa secara garis besar program ini terlaksana dengan sukses dan baik namun dengan catatan tindak lanjutnya kegiatan masih di ragukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Chen, D. Y., Shien, J. H., Tiley, L., Chiou, S. S., Wang, S. Y., Chang, T. J., Lee, Y. J., Chan, K. W., & Hsu, W. L. (2010). Curcumin inhibits influenza virus infection and haemagglutination activity. *Food Chemistry*, *119*(4), 1346–1351. <https://doi.org/10.1016/j.foodchem.2009.09.011>
- Darmawan, A. (2016). Pedoman Epidemiologi Penyakit Menular dan Tidak Menular. *Jmj*, *4*(2), 195–202.
- Fathihani;, Herawaty; Yanti, & Apriani, A. (2021). *Penggunaan Herbal Imuniti Di Masa New Normal*. *1*(1), 85–96.
- Kementerian kesehatan. (2011). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. *Peraturan Menteri Kesehatan No. 2406 TAHUN 2011 Tentang Pedoman Umum Pembinaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS)*, 4.
- Larasati, O. S., Saraswati, A. A., Pitaloka, Y., & Mahestri, W. (2020). *Penyuluhan Pola Hidup Bersih dan Pengolahan Sampah Masyarakat di Kampung Sangkrah Solo*. *3*(2), 339–344.
- Lister, I. N. E. (2020). Daun Sirih Merah Untuk Manfaat Kesehatan. In A. Dr. Chrismis Novalinda, M.Kes., AIFO-K Dr. Ermi Girsang., M.Kes. (Ed.), *Universitas Prima Indonesia* (Vol. 1, Issue 1). UNPRI PRESS.
- Shalahuddin, I., Rosidin, U., & Nurhakim, F. (2018). Pendidikan/Penyuluhan Kesehatan tentang PHBS Tatanan Rumah Tangga. *Media Karya Kesehatan*, *1*(2), 127–134. <https://doi.org/10.24198/mkk.v1i2.16859>

- Sukezi, T. W., Maurizka, I. R., Pratiwi, R. D., & Kahar, M. V. (2020). *Peningkatan pengetahuan rumah sehat dengan metode ceramah dan leaflet di Dusun Modalan*. 4(2), 183–190.
- Toda, S.; Miyase, T.; Arichi, H.; Tanizawa, H.; & Takino, Y. (1985). Natural Antioxidants. III. Antioxidative Components Isolated From Rhizome of *Curcuma longa* L. *Chemical Pharmaceutical Bulletin*, 33(4), 1725–1728.
- Yuliani, S., Scorviana, N., & Istiqomah, N. (2021). *Pencegahan Covid-19 melalui Pelatihan Ekoliterasi dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. 4(3), 108–116.
- Yumna, D., Ag, M., & Mustopa, R. (2020). *Daya Manusia Di Masa Pandemi Covid-19*. 105, 1–11.
- Yusuf, M. (2021). *Peningkatan Kesadaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anggota Karang Taruna Desa Paya Rengas Kecamatan Hinai Kabupaten Langkat*. 19(01), 146–153.1