Prosiding PKM-CSR, Vol. 7 (2024)
e-ISSN: 2655-3570

PENYULUHAN OLAHAN MAKANAN BERBAHAN SAYURAN KATUK DAN KELAKAI PADA IBU RUMAH TANGGA *X-TRANS* LOMBOK DI KABUPATEN BARITO KUALA

Lia Yulia Budiarti[1], Aliy Arivin Anward[2], Ellanda Permata Derlin[3], Fahdyannoor[3], Nadya Azzahra[3], Yafi Fahmi[3]

[1]Departemen Mikrobiologi dan Parasitologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat
[2]Pascasarjana Kesejahtraan Sosial Fakultas Imu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Indonesia
[3]Program Studii Kedokteran Program Sarjana, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat

lybudiarti@gmail.com, aliyarivin@gmail.com, ellandapermataderlin07@gmail.com, fahdyanoor056@gmail.com, yafifahmi1@gmail.com.

Abstrak

Penyakit hipertensi dan anemia masih banyak dikeluhkan oleh masyarakat eks-transmigrasi (X-Trans) asal Lombok di Desa Mandastana, Kabupaten Barito, Provinsi Kalimantan Selatan. Di lingkungan masyarakat banyak ditemukan tanaman khas rawa diantaranya katuk dan kelakai. Masyarakat telah memanfaatkan hanya sebagai sop (sayur bening). Mengolah sayuran lokal dalam variasi menu makanan belum banyak diketahui masyarakat. Kegiatan penyuluhan ini bertujuan memberikan pengetahuan olah makanan berbahan katuk dan kelakai. Penyuluhan secara langsung diikuti oleh 27 reponden ibu rumah tangga, dengan menyajiakan hasil olahan makanan berbahan sayuran katuk dan kelakai, juga pemberian resep pembuatannya. Evaluasi kegiatan berdasarkan hasil diskusi dan isian kuisioner. Hasil penyuhuan didapatkan peningkatan pengetahuan responden dalam mengolah kedua tanaman sayuran ini. Responden menyatakan kegiatan ini memotivasinya dalam mengolah sayuran menjadi variasi menu makanan sehat dan bernilai ekonomis. Diharapkan masyarakat dapat menjaga kelestraian lingkungan dan memanfaatkan tanaman lokal untuk kesehatan keluarga secara mandiri.

Kata Kunci : olah makanan, katuk, kelakai, penyuluhan

PENDAHULUAN

Wilayah Sungai Puntik di Kabupaten Barito Kuala, Provinsi Kalimantan Selatan pada tahun 1983 yaitu dilokasikan sebagai unit pemukiman transmigrasi. Tahun 1990, wilayah tersebut berkembang dan ditetapkan sebagai desa otonom dengan nama Kecamatan Mandastana. Suatu desa di kecamatan ini yaitu Desa Karang Indah, terdiri dari 10 RT dan 4 RW bermukim masyarakat transmigran asal suku Jawa, Bali, dan Lombok. Secara goegrafis, wilayah Desa Karang Indah dengan luas wilayah mencapai 492 km2, berada pada ketinggian 0,2 – 3 meter dpl. Wilayah rawa dengan tingkat kesuburan tanahnya dipengaruhi oleh pasang surut air. Wilayah rawa didominasi tanaman paku-pakuan, rumput liar , serta tanaman khas lahan basah (Kecamatan Mandastana, 2023).

Hasil survey awal pada awal Mei 2023, Masyarakat asal transmigran suku Lombok (*XTrans-Lombok*) menempati wilayah RT 07 dan wilayah ini berada di bantaran Sungai Barito. Hasil wawancara dengan ketua RT 07, diperoleh data jumlah penduduk pada RT 07 Desa Karang Indah adalah 133 orang dengan 37 KK. Mata pencaharian sebagian besar adalah petani padi dan jeruk lokal, peternak sapi Lombok, sedangkan yang lainnya berprofesi sebagai pedagang. Keluhan penyakit pada warga masyarakat di wilayah ini adalah hipertensi, juga adanya anemia pada ibu hamil dan remaja (wanita).

Data puskesmas Mandastana per periode Januari-Mei 2023 menyebutkan jenis penyakit yang paling banyak dikeluhkan di wilayah kerjanya, untuk penyakit non-infeksi adalah hipertensi, sedangkan penyakit infeksi adalah pernapasan atas akut. Kasus anemia banyak ditemukan pada wanita baik remaja, ibu hamil, maupun usia lanjut (Puskesmas Mandastana, 2023). Pemeriksaan kesehatan dari layanan puskesmas Mandastana telah banyak dimanfaatkan masyarakat setempat, tetapi belum sepenuhnya maksimum. Hal ini tampak dari perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dalam tatanan masyarakatnya.

Hasil analisis lingkungan di perumahan masyarakat *XTrans-Lombok*, banyak tumbuh berbagai jenis tanaman rerumputan, gulma, dan jenis sayuran yang tumbuh liar yang khas di wilayah rawa yaitu tanaman kelakai (*Stenochlaena palustris* (Burm.F.) Bedd.), serta sayuran katuk (*Sauropus androgynus* (L.) Merr). Namun, masyarakat belum mengelola lingkungannya secara optimum, sehigga tampak kumuh. Masyarakat terbiasa untuk membakar sampah beserta tumbuhan dipekarangan. Pemahaman dan sikap yang terbentuk ini dapat mempengaruhi tindakan/perilaku masyarakat (Jaya dkk., 2021).

Program hidup sehat yang belum optimal, disebabkan tingkat pengetahuan masyarakat dalam kategori rendah (Rosidin dkk,. 2019). Faktor lain yang mempengaruhi PHBS, yaitu faktor sosial ekonomi. Perilaku membakar sampah dapat memberikan dampak buruk bagi lingkungan serta bagi kesehatan seperti ISPA (Yuliandari dkk., 2016; Saputra, 2020). Sehingga, capaian adanya kesehatan dalam masayarakat masih belum mencapai target yang diharapkan oleh pemerintah (Mahardika dkk.,2017; Purta dkk., 2019). Diperlukan paya yang berkesinambunagn untuk memberdayakan masyarakat agar tahu, mau dan mampu mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat, serta dapat berperan aktif dalam melakukan gerakan kesehatan di masyarakat (Purta dkk., 2019; Natsir, 2019).

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) merupakan upaya kesehatan masyarakat melalui pemberdayaan masyarakat yang berfokus pada tiga aspek perubahan perilaku. Perubahan perilaku yang diharapkan adalah melakukan aktivitas fisik, mengkonsumsi buah dan sayur, dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala untuk mendeteksi faktor risiko yang sudah ada. Kegiatan bakti sosial pemeriksaan kesehatan dan pengobatan gratis, serta pengabdian pada masyarakat (PKM) berupa penyuluhan tentang hipertensi dan anemia pada masyarakat di wilayah Mandastana, telah dilksanakan oleh *civitas* dosen dan mahasiswa Program Studi Kedoktrean Program Sarjana, Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat (PSKPS-FKIK, ULM) pada bulan Mei 2023. Kegiatan tersebut terlaksana atas kerjasama dengan pihak puskesmas dan jajaran kecamatan Mandastan.

Keberlanjutan PKM, berdasarkan pada potensi hayati yang tumbuh subur di wilayah masyarakat *XTrans-Lombok*, yaitu kelakai dan katuk. Kedua jenis ini telah dimanfaatkan, tetapi terbatas hanya untuk dikonsumsi sebagai sayuran (sop, sayur bening, sayur oseng). Informasi khasiat dari kedua jenis tanaman juga hanya sebatas pentingnya kosnumsi sayur. Padahal, bukti ilmiah dari kedua jenis tanaman sayuran ini diketahui memiliki banyak khasiat. Pada kedua jenis tanaman ini memiliki khasiat sebagai nutrisi, vitamin sampai pencegahan penyakit (Petricka dkk., 2018; Arif & Raviraja, 2020; Anju dkk., 2020; Kurniati & Sunarti, 2023).

Bentuk edukasi yang efektif dapat merubah perilaku GERMAS, adalah pemberian penyuluhan dengan menggunakan media ceramah, booklet dan demo. Hal ini sebagai upaya pencegahan hipertensi (Sudarsono dkk., 2017); juga anemia (Sarah & Rahma, 2020; Maharani & Aprilina, 2020). Edukasi dengan pemanfaatan sumber alam lokal selain untuk

nutrisi, pengobatan, juga menjadikan masyarakat berdaya secara sosial dan. ekonomi (Hidayanti & Maywati, 2020). Pembuatan dan pengenalan menu sehat dan seimbang dapat diedukasikan pada masyarakat untuk mengatasi anemia (Purnaning dkk., 2023) Informasi yang belum banyak diketahui masyarakat adalah mengolah menu makanan yang variatif. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka tujuan kegiatan ini adalah memberikan pengetahuan tentang mengolah makanan berbahan sayuran katuk dan kelakai. Diharapkan upaya GERMAS pada masyarakat Trans-Lombok ini dapat berdampak pembiasaan keluarga konsumsi sayur.

METODE

Kegiatan penyuluhan ini menngunakan media yang sederhana dan informatif Tahapan kegiatan setelah analisis lingungan dilanjutkan dengan sosialisasi, koordinasi pelaksanaan PKM, dan evaluasi.

Tahap sosialisasi. Pada tahapan ini disampaikan informasi mengenai tujuan, bentuk kegiatan dan manfaat dari PKM yang akan dilaksnakan. Pada tahap ini juga dilakukan koordinasi dari tim pelaksana PKM dengan pihak RT 07 dan sebagian masyarakat Desa Karang Indah. Target sasaran/responden terpilih yaitu ibu rumah tangga. Selanjutnya dimusyawarahkan tempat dan waktu pelaksanaan kegiatan.

Tahap koordinasi kegiatan. Pada tahapan ini dilakukan koordinasi pada tim pelaksana PKM (dosen dan mahasiswa) untuk menyiapkan keperluan PKM diantaranya pembuatan poster, video, daan booklet menu makanan berbahan sayuran katuk dan kelakai, dokumentasi foto dan video menu makanan yang dibuat, pembuatan booklet, membuat materi edukasi/penyuluhan, penyiapan media dan peralatan pendukung penyuluhan, serta rancangan teknis pelaksanaan kegiatan PKM.

Tahap pelaksanaan PKM meliputi: a) penyampaian materi khasiat sayuran kelakai dan katuk bagi kesehatan; dan b) jenis olahan makanan berbahan sayuran kelakai dan katuk.

Evaluasi, merupakan tahapan untuk mengetahui dampak dari hasil jangka pendek PKM, yaitu mengetahui pemahaman peserta/responden terhadap materi yang disampaikan oleh tim pelaksana PKM. Evaluasi dilakukan berdasarkan hasil diskusi/tanya jawab selama kegiatan dan hasil isian kuisoiner setelah satu minggu dari kegiatan pengyuluhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perilaku sehat diharapkan dapat memelihara, meningkatkan kesehatan dan melindungi diri dari ancaman penyakit, sedangkan lingkungan sehat diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang kondusif, bebas polusi, pemukiman yang sehat. (Yarmaliza & Rinaldy 2020). Sistem kesehatan nasional (SKN) menjelaskan bahwa masyarakat mempunyai peranan penting dalam memelihara dan meningkatkan diri sendiri dan lingkungan karena Kesehatan merupakan kewajiban dan tanggung jawab setiap orang. Dalam penyelenggaraan upaya kesehatan, peran serta masyarakat dinyatakan ikut menentukan keadaan kesehatan baik pada masa sekarang atau masa yang akan datang. Setiap orang diharapkan mendukung dan ikut serta dalam menciptakan kehidupan yang sehat. Untuk mencapai keadaan tersebut maka perlu adanya perubahan sikap dan perilaku dari setiap individu selaku warga masyarakat menyangkut bidang kesehatan (Karim, 2018; Oktarina dkk., 2021).

Kegiatan PKM ini dilaksanakan di rumah ketua RT 07 Desa Karang Indah, pada tanggal 24 dan 30 Agusutus 2023. Kegiatan berlangsung dari pukul. 14.00 sampai pukul 17.30 WITA dan diikuti oleh 27 responden. Penyuluhan pengolahan makanan berbahan sayur kelakai dan katuk ditujukan pada ibu-ibu rumah tanga *XTrans-Lombok* sebagai sasaran strategis. Kelompok umur responden pada rentang usia 36 – 55 tahun. Pendidikan responden terbanyak adalah jenjang SD dan SMP, masing masing sebanyak 23% dan 77% jenjang SMA. Kegiatan penyuluhan diawali dengan pemberian materi manfaat tanaman kelakai dan katuk, selanjutnya materi membuat menu yang variatif berbahan kelakai dan katuk. Pembuatan menu makanan yang dapat diolah secara sederhana oleh ibu rumah tangga dan makanan yang umumnya disukai dalam keluarga.

Hasil kegiatan PKM ini ditujuakan tidak hanya untuk memanfaatkan sumber pangan lokal bagi kesehatan tetapi juga memotivasi masyarakat dalam menerapkan kelestarian lingungan yang sehat. Manfaat menerapkan perilaku sehat dalam dapat dicapai dengan mengubah perilaku dari yang tidak sehat menjadi perilaku sehat, dimulai dari tataran rumah tangga. Rumah tangga sehat berarti mampu menjaga, meningkatkan, dan melindungi kesehatan setiap anggota rumah tangga dari gangguan ancaman penyakit dan lingkungan yang kurang kondusif untuk hidup sehat (Depkes RI, 2017; Yuliana, dkk.,2020). Kondisi perilaku sehat dapat menciptakan lingkungan sehat dalam rumah tangga, sehingga perlu dijaga, dipelihara dan ditingkatkan oleh setiap anggota rumah tangga serta diperjuangkan oleh semua pihak (Oktariani L, dkk.,2021).

Kegiatan penyuluhan berhasl meningkatkan pengetahuan responden tentang khasiat sayuran katuk dan kelakai untuk kesehatan; juga meingkatkan pengetahuan responden dalam mengolah sayuran (katuk dan kelakai) menjadi variasi menu yang disukai anggota keluarga. Hasil evalusi kegiatan *pre-test* dan post-test tercantum pada Tabel 1. Tampak ada peningkatan pengetahuan responden antara sebelum dengan sesudah mendapat penyuluhan dengan didukung media poster dan *booklet* menu makanan berbahan sayuran katuk dan kelakai.

Tabel 1. Pengetahuan Olahan Makanan Berbahan Kelakai dan Katuk (N=27)

No	Uraian Materi	Pengetahuan Responden (%)	
		Pre-test	*Post-test*
1	Mengenal khasiat tanaman kelakai dan katuk untuk kesehatan	18,5	90
2	Konsumsi sayuran dalam keluarga	18,5	90
3	Memanfaatkan kelakai dan katuk sebagai menu sayur (sop, oseng)	25,9	90
4	Membuat variasi makanan berbahan sayuran	5	100
5	Mengolah kelakai dan katuk menjadi menu makanan (manis atau asin)	0	100

Pemberian pengetahuan masyarakat tentang khasiat kedua jenis sayuran ini dapat memotivasi untuk memelihara tanaman yang bernilai guna yang banyak tumbuh di lingkungan masyarakat Trans-Lombok ini. Selanjutnya masyarakat memanfaatan sayuran berkhasiat dan bergizi sebagai menu makanan Sebelum penyuluhan, pada umumnya masyarakat hanya memanfaatkan sayuran kelakai dan katuk untuk dibuat sayur bening atau oseng sayuran. Setelah pemberian penyuluhan ada peningktan pengetahuan masyarakat tentang variasi olahan makanan berbahan ke dua jenis sayuran ini. Menu yang dapat dibuat dari kedua jenis tanaman ini adalah yang sebagian besar disukai mulai anak-anak sampai orang tua. Menu makanan agar-agar/poding, skutel, pangsit dan lumpia serta karih ayam+kelakai katuk.

Responden sangat antusias mengikuti kegiatan dari awal sampai kegiatan berakhir. Penyuluhan berperan untuk memberikan pengetahuan, sehingga terdapat perbedaan antara tingkat pengetahuan akhir dengan tingkat pengetahuan awal pada responden yang telah mendapatkan penyuluhan (Notoatmodjo, 2017; Sofiana dkk. 2018). Penyuluhan kesehatan juga dapat mempengaruhi perubahan perilaku responden karena adanya perubahan pengetahuan, maka responden yang semula belum mengetahui menjadi mengetahui dan memahami (Muthia & Fitriangga, 2016).

Makanan yang bergizi seperti mengkonsumsi buah dan sayur secara teratur dapat mengurangi risiko terjadinya tekanan darah tinggi- hipertensi. Kurang dalam mengonsumsi buah dan sayur juga dapat mengakibatkan tubuh mengalami kekurangan zat gizi seperti vitamin, mineral, dan serat sehingga menjadi salah satu determinan kejadian suatu penyakit (Hermina & Prihatini, 2016; Fayasari, 2019).

Berbagai tanaman menjadi dasar berbagai masakan etnik tradisional dan praktik etnomedisinal di seluruh dunia. Masakan etnik memenuhi kebutuhan nutrisi, makanan, dan pengobatan bagi masyarakat suku dan pedesaan bahkan hingga saat ini. Tanaman katuk termasuk digunakan dalam berbagai masakan etnik dan dikenal di masyarakat di berbagai negara (Anju dkk.,2022). Tanaman katuk mimilki nilai gizinya yang tinggi dan sumber protein makanan yang murah dan bermanfaat dalam

pengobatan tradisional. Prospek tanaman katuk sebagai antioksidan, antimikroba, penyembuhan luka, antiinflamasi, antidiabetik, mencegah anemia, dan agen antiobesitas serta potensinya untuk meningkatkan produksi ASI (Hayati & Sari, 2024). Tanaman ini juga direkomendasikan bagi mereka yang menderita hipertensi (Arif & Shetty, 2020).

Tanaman kelakai tidak hanya kaya nutrisi, juga kandungan senyawa bioaktifnya berfungsi sebagai pencegah hiperlipidemia pada pasien degeneratif (Adawiyah dkk., 2022). Penyakit degeneratif yang berpotensi kematian secara global adalah hipertensi. (Nelwan, 2019). Hipertensi merupakan peningkatan kadar kolesterol dalam darah, yang disebabkan oleh konsumsi pangan yang tinggi kolesterol Beberapa upaya yang dapat dilakukan dalam pencegahan dan penanganan hipertensi dan hiperkolesterolemia adalah modifikasi perilaku dan diet (pola makan), serta konsumsi obat antihipertensi dan hiperkolesterolemia (Ansar dkk., 2019). Penyuluhan pembiasaan konsumsi sayur berpengaruh terhadap pengetahuan hipertensi. Nafilah & Palupi, 2021. Diet yang kaya akan buah dan sayur, kacang-kacangan dan rendah produk susu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik berefek baik pada penderita hipertensi (Saneei dkk., 2014).

Pola konsumsi merupakan susunan jenis dan jumlah asupan makanan yang dikonsumsi pada waktu tertentu. Setiap kelompok masyarakat tertentu memiliki pola konsumsi yang berbeda, hal ini dikarenakan terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi pola konsumsi suatu masyarakat atau suatu kelompok tertentu. Tiga faktor terpenting yang mempengaruhi kebiasaan makan adalah ketersediaan pangan, pola sosial budaya dan faktor-faktor pribadi. (Fadhilah dkk., 2018)

Keberhasilan kegiatan ini di buktikan dengan antusias responden yang hadir pada saat penyuluhan berlangsung serta peran aktif saat diskusi. Pemberian materi yang didukung poster, demo dan pemberian *booklet* (menu makanan berbahan katuk dan kelakai) sangat mendukung kegiatan ini dapat berlangsung dan mendapatkan hasil yang memuaskan. Metode ceramah dan media *booklet* dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang pencegahan penyakit (Mayasari & Wahono, 2017); juga media *booklet* dapat meningkatkan pengertahuan ibu tentang gizi seimbang (Pratiwi & Puspitasari, 2017).

Dampak positif dari kegiatan PKM ini, yaitu memotivasi keluarga (*XTrans-Lombok)* untuk menyukai konsumsi sayuran, memotivasi masyarakat untuk kreatif mengolah sayuran menjadi menu makanan yang menarik, serta sebagai penunjang ekonomi bagi keluarga. Selanjutnya diharapkan masyarakat berperilaku melestarikan tumbuhan berkhasiat di lingkungannya. Pengetahuan yang diperoleh responden dalam penyuluhan dapat lebih berguna lagi dengan menginformasikannya kepada masyarakat lain yang tidak mengikuti kegiatan PKM ini.

KESIMPULAN

Kegiatan penyuhuan yang telah dilaksanakan, dapat meningkatakan pengetahuan responden dalam mengolah kedua tanaman sayuran (katuk dan kelakai) ini. Responden ibu-ibu *XTrans-Lombok* menyatakan kegiatan ini memotivasinya dalam mengolah sayuran menjadi variasi menu makanan sehat dan bernilai ekonomis. Diharapkan masyarakat dapat menjaga kelestraian lingkungan dan memanfaatkan tanaman lokal untuk kesehatan keluarga secara mandiri

.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada PSKPS, FKIK-ULM yang telah memberikan kontribusi dana dalam pelaksanaan PKM TA 2023. Juga ucapan terima kasih disampaikan kepada masyarakat Trans-Lombok di Kabupaten Barito yang telah menerima dan berperan aktif dalam mensukseskan kegiatan ini.

REFERENSI

Adawiyah, R., Sartika, F., Arfianto, F. (2020). Potensi Ekstrak Akar Kalakai (Stenochlaena palutris Bedd) Sebagai Antihiperlipidemia yang diuji secara In Vivo. Jurnal Pharmascience, 7 (1): 62 – 71.

Anju, T., Kumari, S.R. Rai, K.S.R., & Kumar, A. (2022). Sauropus androgynus (L.) Merr.: a multipurpose plant with multiple uses in traditional ethnic culinary

and ethnomedicinal preparations. Journal of Ethnic Foods, 9 (10):1-29.

Ansar, J., Dwinata, I., & Apriani, M. (2019). Determinan Kejadian Hipertensi Pada Pengunjung Posbindu di Wilayah Kerja Puskesmas Ballaparang Kota Makassar. Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK) LP2M Unhas, 1(3): 28-35.

Arif, T. & Shetty, R.G. (2020) Therapeutic potential and traditional uses of Sauropus androgynous: A review. Journal of Pharmacognosy and Phytochemistry, 9(3): 2131-2137.

Depkes RI. (2017). Pusat Data dan Informasi Kementrian Kesehatan RI. ISSN 2442-7659.pdf. Diakses tanggal 02 September 2024.

Fayasari, A. (2019). Edukasi gizi dengan media audiovisual terhadap pola konsumsi sayur buah pada remaja SMP di Jakarta Timur. Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA). 1(2):77–88.

Fadhilah, F.H., Widjanarko, B., Shaluhiyah, Z. (2018). Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku makan pada anak gizi lebih di Sekolah Menengah Pertama wilayah kerja Puskesmas Poncol Semarang. Jurnal Kesehatan Masyarakat. 6(1): 734–744.

Hermina & Prihatini, S. (2016) Fruits and vegetables consumption of indonesian population in the context of balanced nutrition: a further analysis of individual food consumption survey (SKMl) 2014. Buletin Penelitian Kesehatan, 44(3): 205–218.

Hayati, E. & Sari, H. (2024). Pengaruh Pemberian Sayur Kelakai (Stenochlaena Palustris) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil di Klinik Citra Marindal Tahun 2024. Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau, 4 (3):45-49.

Hidayanti, L. & Maywati, S. (2020), Promosi Gizi Melalui Metode Emo Demo Untuk Mengubah Persepsi Ibu Tentang Makanan Jajanan Berbasis Pangan Lokal, GEMASSIKA J. Pengmas, vol. 4, no. 1. 76-92.

Jaya, ST., Wulandari., Feti, R., & Susiloningtyas, L.. (2021). Pendidikan Kesehatan PHBS Kader Kesehatan Era New Normal di Desa Darungan. Journal of Community Engagement in Health, 4(1), 162–166.

Karim, D.S.P. (2018). Determinan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Tatanan Rumah Tangga. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, 7(01), 1– 9.

Kecamatan Mandastana. (2023). Laporan Triwulan Kecamatan Mandastana. Kabupaten Barito Kuala, Kalimantan Selatan.

Kurniati, P.T., & Sunarti. (2023). Pengaruh Pemberian Pakis Miding (Stenochlaena Palustris) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia Di Tepian Aliran Sungai Kapuas Kabupaten Sintang Tahun 2021. Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran, dan Ilmu Kesehatan, 7 (1): 13-20.

Mahardika, N.H, Luthvia, N., &. Nafikadin, I. (2017). Tindakan bu Rumah Tangga dalam Penerapan Indikator PHBS Tidak Merokok di dalam Rumah (Studi Kualitatif di Wilayah Kerja Puskesmas Pasirian. e-Jurnal Pustaka Kesehatan, 5(3):572-9.

Mayasari, M.L., &. Wahyono, B., 2016, Efektivitas Penyuluhan Kesehatan dengan Metode Ceramah Disertai Pemanfaatan Media Booklet dalam Upaya Meningkatkan Pengetahuan Ibu Tentang Penyakit Pneumonia Pada Balita Di Kelurahan Bandarharjo Kecamatan Semarang Utara Kota Semarang Tahun 2014, Unnes J. Public Health, 5(1): 29-35.

Muthia, F & Fitriangga, A. (2016). Perbedaan Efektifitas Penyuluhan Kesehatan menggunakan Metode Ceramah dan Media Audiovisual (Film) terhadap Pengetahuan

Santri Madrasah Aliyah Pesantren Khulafaur Rasyidin. Jurnal Cerebellum, 2(4):646-656.

Nafilah & Palupi, F.D. (2021). Penyuluhan Gizi Melalui Metode Emo Demo untuk Mengubah Pengetahuan Kader Tentang Hipertensi. Abdimasku, 4 (3):197-204.

Natsir, M.F. (2019). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Tatanan Rumah Tangga Masyarakat Desa Parang Baddo. JNIK, 1(3): 54–59.

Nelwan, J.E. (2019). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Perubahan Pengetahuan Masyarakat Tentang Hipertensi di Kota Manado. Journal PHWB, 1(2): 1–7.

Notoatmodjo, S. 2017. Ilmu Kesehatan Masyarakat Prinsip-prinsip Dasar. Salemba. Jakarta.

Oktariani, L., Aulia, I.D., & Sari, R.S. (2021) Peningkatan Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Ibu Rumah Tangga di Wilayah Kota Tangerang, Syntax Idea, 3(4):1-9.

Petricka, G., Makiyah, S. N., & Mawarti, R. (2020). The Effect of Kelakai (Stechnolaena Palustris) Consumptions On Hemoglobin Levels Among Midwifery Students. Belitung Nursing Journal, 4(3):323-328.

Pratiwi, Y.F. & Puspitasari D.I. (2017). Efektivitas Penggunaan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Ibu Balita Gizi Kurang Di Kelurahan Semanggi Kecamatan Pasar Kliwon Kota Surakarta, Jurnal Kesehatan, 10 (1): 58-68.

Puskesmas Mandastana. (2023). Profil Kesehatan Masyarakat Wilayah Kerja Puskesmas Mandastana Periode Januari-Mei 2023.

Purnaning, D., Cholidah, R., Andari, M. Y., Jumsa, M. R., & Elizar, L. J. A. (2023). Pengenalan Pembuatan Menu Sehat dan Seimbang Sebagai upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri di Kota Mataram. Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA, 6(4): 1414-1417.

Putra, R., Amaru, D.R., Kurniawati, I., dkk.(2019). Pemberdayaan Masyarakat Menuju Lingkungan Bersih Dusun Dasan Daya Desa Lembar. Jurnal Warta Desa, 1(1):15-20.

Rosidin, U., Sumarna, U., & Eriyani, T. (2019). Determinan Pelaksanaan PHBS Rumah Tangga di Desa Jayaraga Tarogong Kidul Kabupaten Garut. Jurnal Keperawatan BSI, 7(1):64-73.

Saneei P, Salehi-Abargouei A., Esmaillzadeh A., & Azadbakht L. (2014). Influence of Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) diet on blood pressure: A systematic review and meta-analysis on randomized controlled trials, Nutr. Metab. Cardiovasc. Dis., 24 (12): 1253–1261.

Saputra, NA. (2020). Edukasi PHBS di Tatanan Rumah Tangga Untuk Meningkatkan Perilaku Sehat. Jurnal Abdidas, 1(2):28–32.

Sarah, N. &. Rahma R. (2020). Pengaruh Penyuluhan menggunkana Media Booklet pada Ibu Hamil Terhadap Tingkat Pengetahuan Gizi pada Masa Kehamilan di Desa Desa Pulo Kiton Kecamatan Kota Juang Kebupaten Bireuen Tahun 2020, J. Healthc. Technol. Med., 6(1): 383–392.

Sudarsono, E. K. R., Sasmita J. F. A., Handyasto A. B., Arissaputra S. S., & Kuswantiningsih N.. (2017). Peningkatan Pengetahuan Tentang Hipertensi Guna Perbaikan Tekanan Darah pada Anak Muda di Dusun Japanan, Margodadi, Sayegan, Sleman, Yogyakarta, J. Pengabdi. Kpd. Masy., 3 (1): 26–38.

Yarmaliza & Rinaldy. (2020) Penyuluhan Higiene dan Sanitasi Di Lingkungan Rumah Tangga. COMSEP: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 1 (1): 105-109.

Yuliana, Idawati, Rahmi PT., Zuhra F., & Nurrahmah. 2020. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Tentang Kebersihan Lingkungan di Desa Belee Busu Dusun Meunasah Dayah Kecamatan Mutiara Barat Kabupaten Pidie.

Communnity Development Journal,1 (3):341-349.

Yuliandari, D.W. & Herya, N.U.I. (2016). Pengaruh Pengetahuan Dan Sosial Ekonomi Keluarga Terhadap Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Tatanan Rumah Tangga di Wilayah Kerja Puskesmas X Kota Kediri. Jurnal wiyata, 3 (1):17–22.

(a).Poster Khasiat Katuk dan Kelakai

(b).Poster Menun Makanan Berbahan Katuk dan Kelakai

(c).Booklet Resep Makanan Katuk-Kelakai

(d).Dokumentasi kegiatan