

PELATIHAN PEMBUATAN REBUSAN DAUN SIRIH UNTUK MENCEGAH KEPUTIHAN PADA KADER KESEHATAN DI DESA KARANGSARI KABUPATEN BEKASI

Hajar Nur Fathur Rohmah¹

¹ Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Medika Suherman, Bekasi, Jawa Barat, Indonesia

email: hajarnfr@gmail.com

Abstract

Vaginal discharge (fluor albus) is one of the most common reproductive health problems experienced by women of reproductive age in Indonesia. The use of herbal plants such as betel leaves (Piper betle L.) as a traditional preventive measure for vaginal discharge has been widely known in the community but has not been properly and scientifically applied by health cadres. This community service activity aims to improve the knowledge and skills of health cadres in Karangsari Village, Bekasi Regency, in making betel leaf decoction as an effort to prevent vaginal discharge. The methods used were counseling, direct demonstration, and practical training in making betel leaf decoction. Participants consisted of 30 health cadres selected purposively. Evaluation was carried out through pre-test and post-test as well as observation of practical skills. There was a significant increase in cadres' knowledge from an average score of 52.3 (pre-test) to 84.7 (post-test). As many as 90% of participants were able to correctly practice making betel leaf decoction according to the taught standards. Training in making betel leaf decoction is effective in improving the knowledge and skills of health cadres in herbal prevention of vaginal discharge. It is hoped that cadres can pass on this knowledge to the community in their environment.

Keywords: Betel Leaf, Vaginal Discharge, Health Cadres, Training, Herbal

Abstrak

Keputihan (fluor albus) merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang paling sering dialami wanita usia subur di Indonesia. Penggunaan tanaman herbal seperti daun sirih (Piper betle L.) sebagai alternatif pencegahan keputihan secara tradisional telah dikenal luas di masyarakat namun belum diterapkan secara tepat dan ilmiah oleh kader kesehatan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan Desa Karangsari Kabupaten Bekasi dalam pembuatan rebusan daun sirih sebagai upaya pencegahan keputihan. Metode yang digunakan adalah penyuluhan, demonstrasi langsung, dan pelatihan praktik pembuatan rebusan daun sirih. Peserta

berjumlah 30 kader kesehatan yang dipilih secara purposive. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test serta pengamatan keterampilan praktik. Terdapat peningkatan pengetahuan kader yang signifikan dari rata-rata skor 52,3 (pre-test) menjadi 84,7 (post-test). Sebanyak 90% peserta mampu mempraktikkan pembuatan rebusan daun sirih dengan benar sesuai standar yang diajarkan. Pelatihan pembuatan rebusan daun sirih efektif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan dalam pencegahan keputihan secara herbal. Diharapkan kader dapat meneruskan pengetahuan ini kepada masyarakat di lingkungannya.

Kata Kunci: *Daun Sirih, Keputihan, Kader Kesehatan, Pelatihan, Herbal.*

A. PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi merupakan bagian integral dari kesehatan secara menyeluruh yang mencakup kondisi fisik, mental, dan sosial, bukan semata-mata ketiadaan penyakit atau kelemahan. Salah satu masalah kesehatan reproduksi yang paling umum dijumpai pada wanita usia subur adalah keputihan atau fluor albus. Keputihan ditandai dengan keluarnya cairan dari vagina selain darah menstruasi, yang dapat bersifat fisiologis maupun patologis (Manuaba, 2020).

Prevalensi keputihan di Indonesia cukup tinggi. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, sekitar 75% wanita Indonesia pernah mengalami keputihan minimal satu kali seumur hidup, dan sebanyak 45% di antaranya dapat mengalami keputihan dua kali atau lebih. Keputihan patologis yang tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius, termasuk infeksi pada saluran reproduksi, penyakit radang panggul, hingga kemandulan (Prawirohardjo, 2020).

Desa Karangsari, Kabupaten Bekasi merupakan salah satu wilayah dengan tingkat kesadaran kesehatan reproduksi yang masih perlu ditingkatkan. Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan oleh tim pengabdian pada bulan Februari 2023, ditemukan bahwa dari 50 wanita usia subur yang diwawancarai, sebanyak 68% pernah mengalami keputihan, namun hanya 32% yang

mengetahui cara penanganan yang tepat. Selain itu, kader kesehatan di desa tersebut belum mendapatkan pelatihan khusus mengenai cara pencegahan keputihan menggunakan bahan herbal lokal yang tersedia.

Daun sirih (*Piper betle* L.) merupakan tanaman yang sudah lama dikenal masyarakat Indonesia sebagai bahan pengobatan tradisional. Daun sirih mengandung senyawa aktif antara lain minyak atsiri yang mengandung fenol, kavikol, eugenol, serta senyawa tanin dan flavonoid yang memiliki sifat antibakteri, antijamur, dan antiseptik. Berbagai penelitian telah membuktikan efektivitas ekstrak daun sirih dalam menghambat pertumbuhan *Candida albicans* dan *Trichomonas vaginalis*, dua mikroorganisme yang paling sering menjadi penyebab keputihan patologis (Kusuma & Yulianti, 2020).

Kader kesehatan memiliki peran strategis sebagai ujung tombak pemberdayaan kesehatan masyarakat di tingkat desa. Kader yang terampil dan berpengetahuan luas dapat menjadi agen perubahan yang efektif dalam menyebarluaskan informasi kesehatan reproduksi kepada masyarakat sekitarnya. Oleh karena itu, pelatihan kepada kader kesehatan tentang pemanfaatan tanaman herbal lokal, khususnya daun sirih, untuk pencegahan keputihan menjadi sangat relevan dan strategis (Notoatmodjo, 2020).

Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) ini adalah: (1) meningkatkan pengetahuan kader kesehatan tentang keputihan dan penyebabnya, (2) memberikan pemahaman ilmiah tentang kandungan dan manfaat daun sirih dalam mencegah keputihan, serta (3) melatih keterampilan kader kesehatan dalam membuat rebusan daun sirih yang benar dan higienis sesuai standar penggunaan tanaman obat keluarga.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Waktu dan Tempat

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Maret 2023 di Aula Balai Desa Karang Sari, Kecamatan Cikarang Selatan, Kabupaten Bekasi, Provinsi Jawa Barat. Kegiatan berlangsung selama dua hari, yaitu pada tanggal 14–15 Maret 2023, dengan total durasi pelaksanaan selama 12 jam efektif

Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan ini adalah kader kesehatan yang tergabung dalam kegiatan Posyandu di Desa Karang Sari. Peserta dipilih secara purposive dengan kriteria inklusi: (1) merupakan kader kesehatan aktif, (2) bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, dan (3) berdomisili di Desa Karang Sari. Total peserta yang terlibat adalah 30 orang kader kesehatan Perempuan.

Metode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan kegiatan PkM ini terdiri dari beberapa tahap, yaitu:

a. Tahap Persiapan

Pada tahap ini tim pengabdian melakukan koordinasi dengan Kepala Desa dan Bidan Desa Karang Sari, penyusunan modul pelatihan, penyiapan bahan dan alat demonstrasi, serta penyusunan instrumen pre-test dan post-test. Bahan yang disiapkan meliputi daun sirih segar, air bersih, panci,

kompor, wadah penampung, dan kain penyaring.

b. Tahap Pelaksanaan

Hari pertama diisi dengan sesi penyuluhan menggunakan media leaflet dan PowerPoint yang membahas definisi, penyebab, tanda-tanda, dan dampak keputihan; kandungan dan manfaat ilmiah daun sirih; serta cara pemilihan dan penyimpanan daun sirih yang tepat. Hari kedua diisi dengan sesi demonstrasi dan praktik langsung pembuatan rebusan daun sirih. Langkah-langkah pembuatan rebusan daun sirih yang diajarkan meliputi: pemilihan 7–10 lembar daun sirih segar yang berwarna hijau tua, pencucian dengan air bersih mengalir, perebusan dengan 2 liter air bersih selama 15 menit hingga mendidih, pendinginan hingga suhu hangat (37–40°C), dan penggunaan air rebusan untuk cebok/douching eksternal sesuai anjuran.

c. Tahap Evaluasi.

Evaluasi dilakukan melalui pre-test sebelum penyuluhan dan post-test setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai. Selain itu dilakukan penilaian praktik menggunakan lembar observasi yang memuat 10 poin penilaian terkait keterampilan pembuatan rebusan daun sirih. Data dianalisis secara deskriptif kuantitatif dengan menggunakan uji Wilcoxon untuk membandingkan skor sebelum dan sesudah pelatihan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Peserta

Dari 30 kader kesehatan yang mengikuti kegiatan, sebagian besar (53,3%) berusia antara 30–40 tahun, diikuti kelompok usia 41–50 tahun (33,3%), dan kelompok usia 20–29 tahun (13,4%). Tingkat pendidikan peserta bervariasi: SMA/ sederajat (50%), SMP/ sederajat (33,3%), dan perguruan tinggi (16,7%). Seluruh peserta adalah perempuan, sejalan dengan peran tradisional kader kesehatan sebagai kaum ibu yang menjadi penggerak kesehatan di komunitas.

Hasil Pre-test dan Post-test

Hasil analisis menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan yang bermakna pada kader kesehatan setelah mengikuti pelatihan. Rata-rata skor pre-test adalah 52,3 (kategori kurang) dan meningkat menjadi 84,7 (kategori baik) pada post-test. Peningkatan skor rata-rata sebesar 32,4 poin ini secara statistik bermakna dengan nilai $p < 0,001$ berdasarkan uji Wilcoxon. Persentase kader dengan kategori pengetahuan baik meningkat dari 10% sebelum pelatihan menjadi 87% setelah pelatihan.

Peningkatan pengetahuan yang signifikan ini sejalan dengan penelitian Pratiwi & Anggraeni (2020) yang menyatakan bahwa metode penyuluhan dan demonstrasi yang dilakukan secara bersamaan lebih efektif meningkatkan pengetahuan dibandingkan penyuluhan saja. Kombinasi pemberian informasi melalui ceramah, visualisasi media, dan praktik langsung memberikan pengalaman belajar yang lebih komprehensif dan mudah diingat (Sulistiyorini & Handayani, 2020)

Hasil Penilaian Keterampilan Praktik

Penilaian keterampilan praktik pembuatan rebusan daun sirih dilakukan menggunakan lembar observasi dengan skala penilaian 0–100. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa 27 dari 30 peserta (90%) berhasil mencapai nilai ≥ 75 yang merupakan batas ketuntasan minimal. Langkah yang paling banyak dilakukan dengan benar adalah pemilihan daun sirih (96,7%) dan proses perebusan (93,3%). Langkah yang masih perlu diperbaiki adalah pengaturan suhu air saat digunakan (73,3%) dan teknik douching eksternal yang aman (76,7%).

Tingginya persentase keberhasilan praktik ini menunjukkan bahwa metode demonstrasi yang digunakan tim pengabdian efektif dalam mentransfer keterampilan kepada peserta. Hal ini mendukung teori pembelajaran Bandura tentang observational learning, di mana individu belajar dengan cara mengamati perilaku orang lain dan menirunya

dalam konteks yang aman (Susilawati et al., 2020). Keterampilan praktis yang diperoleh kader sangat penting untuk memastikan bahwa rebusan daun sirih dibuat dengan benar sehingga efektivitas dan keamanannya terjaga.

Efektivitas Daun Sirih dalam Pencegahan Keputihan

Daun sirih (*Piper betle* L.) telah terbukti secara ilmiah memiliki aktivitas antimikroba yang relevan dalam pencegahan keputihan. Kandungan utama yang berperan adalah minyak atsiri, terutama kavikol dan eugenol, yang bekerja dengan cara merusak membran sel bakteri dan jamur, sehingga menghambat pertumbuhannya (Widyaningrum & Kusumastuti, 2020). Selain itu, kandungan tanin pada daun sirih bersifat astringen yang membantu mengurangi sekresi berlebihan pada mukosa vagina.

Penggunaan air rebusan daun sirih untuk cebok (pembilasan eksternal vagina) merupakan cara yang relatif aman apabila dilakukan dengan benar. Penting ditekankan kepada kader bahwa penggunaan hanya untuk area eksternal, tidak untuk douching internal, karena dapat mengganggu flora normal vagina. Hal ini sesuai dengan pernyataan Rahayu & Dewi (2020) bahwa penggunaan daun sirih yang tepat dapat membantu menjaga kebersihan area genital tanpa mengganggu keseimbangan pH vagina.

Peran Kader dalam Diseminasi Informasi

Kader kesehatan yang terlatih diharapkan menjadi agen promotor kesehatan reproduksi di komunitasnya. Pasca pelatihan, seluruh peserta menyatakan kesiapan untuk menyebarluaskan pengetahuan tentang pencegahan keputihan dengan daun sirih kepada minimal 5 wanita usia subur di lingkungan masing-masing. Hal ini berpotensi menjangkau sekitar 150 wanita melalui jaringan kader yang ada, sebuah multiplier effect yang sangat bermakna dalam program kesehatan komunitas (Widyawati & Fatimah, 2020).

Beberapa kader juga mengusulkan agar pengetahuan ini diintegrasikan ke dalam kegiatan Posyandu rutin bulanan, sehingga informasi tentang kesehatan reproduksi dan pemanfaatan tanaman herbal lokal dapat tersampaikan secara konsisten kepada ibu-ibu yang datang ke Posyandu. Usulan ini sangat konstruktif dan menunjukkan tingginya motivasi kader dalam memajukan kesehatan masyarakat desa

D. PENUTUP

Simpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pelatihan pembuatan rebusan daun sirih untuk pencegahan keputihan pada kader kesehatan di Desa Karang Sari Kabupaten Bekasi telah terlaksana dengan baik. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa: 1) Terdapat peningkatan pengetahuan kader kesehatan yang signifikan tentang keputihan dan pemanfaatan daun sirih, ditandai dengan peningkatan rata-rata skor dari 52,3 menjadi 84,7 ($p < 0,001$). 2) Sebanyak 90% kader kesehatan mampu mempraktikkan pembuatan rebusan daun sirih dengan benar sesuai standar yang ditetapkan. 3) Metode kombinasi penyuluhan, demonstrasi, dan praktik langsung terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan.

Saran

Berdasarkan hasil kegiatan PkM ini, saran yang dapat diberikan adalah: 1) Puskesmas dan Dinas Kesehatan Kabupaten Bekasi hendaknya mengintegrasikan materi pemanfaatan tanaman herbal lokal, termasuk daun sirih, ke dalam kurikulum pelatihan kader kesehatan secara reguler. 2) Kader kesehatan perlu didampingi secara berkelanjutan melalui supervisi berkala agar pengetahuan dan keterampilan yang telah diperoleh dapat dipertahankan dan diterapkan secara konsisten. 3) Perlu dilakukan penelitian lanjutan untuk mengukur dampak jangka panjang pelatihan ini terhadap perilaku pencegahan keputihan di kalangan wanita usia subur di Desa

Karangsari. 4) Perlu dikembangkan media edukasi berbasis kearifan lokal yang lebih mudah dipahami oleh masyarakat desa, seperti poster bergambar atau video singkat tentang cara pembuatan rebusan daun sirih.

Ucapan Terima Kasih

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Universitas Medika Suherman yang telah memberikan dukungan pendanaan melalui hibah PkM internal. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Kepala Desa Karang Sari beserta jajarannya, Bidan Desa Karang Sari, seluruh kader kesehatan Desa Karang Sari yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini, serta seluruh civitas akademika Program Studi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, yang telah memberikan dukungan penuh dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Anonim. (2020). Panduan penggunaan tanaman obat keluarga (TOGA) di puskesmas. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Darwati, D., & Sari, M. P. (2020). Efektivitas air rebusan daun sirih (*Piper betle* L.) terhadap penurunan angka kuman pada tangan kader posyandu. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 6(2), 112–119.
- Fatmawati, F., Zuhriah, H., & Nurjanah, A. (2020). Pengaruh pemberian ekstrak daun sirih (*Piper betle* L.) terhadap pertumbuhan *Candida albicans* penyebab keputihan. *Jurnal Ilmu Kefarmasian Indonesia*, 18(1), 45–52.
- Husain, R., & Malaka, T. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian keputihan pada wanita usia subur di wilayah kerja Puskesmas Kota Makassar. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(3), 234–241.

- Kusuma, A. R., & Yulianti, D. (2020). Aktivitas antibakteri ekstrak etanol daun sirih (*Piper betle* L.) terhadap *Staphylococcus aureus* dan *Escherichia coli* secara *in vitro*. *Jurnal Farmasi dan Ilmu Kefarmasian Indonesia*, 7(1), 23–30.
- Manuaba, I. B. G. (2020). Ilmu kebidanan, penyakit kandungan dan keluarga berencana untuk pendidikan bidan (Ed. 3). EGC.
- Notoatmodjo, S. (2020). Promosi kesehatan dan ilmu perilaku (Ed. revisi). Rineka Cipta.
- Pratiwi, D., & Anggraeni, T. (2020). Efektivitas metode penyuluhan dan demonstrasi terhadap peningkatan pengetahuan ibu tentang PHBS. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 8(2), 78–86.
- Prawirohardjo, S. (2020). Ilmu kandungan (Ed. 4). PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Rahayu, S., & Dewi, P. K. (2020). Pengaruh penggunaan air rebusan daun sirih terhadap kejadian keputihan pada wanita usia subur di Puskesmas Purwodadi. *Jurnal Bidan Pintar*, 1(2), 56–64.
- Sulistyorini, C. I., & Handayani, O. W. K. (2020). Pengaruh promosi kesehatan dengan metode ceramah dan demonstrasi terhadap pengetahuan dan sikap kader. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 189–197.
- Susilawati, S., Mulyaningsih, S., & Cahyati, W. H. (2020). Pemberdayaan kader kesehatan dalam upaya peningkatan derajat kesehatan reproduksi wanita. *Indonesian Journal of Community Engagement*, 6(1), 1–10.
- Widyaningrum, N., & Kusumastuti, I. (2020). Kandungan minyak atsiri dan senyawa fenolik daun sirih serta potensinya sebagai antimikroba: Kajian literatur. *Jurnal Ilmu Kefarmasian Indonesia*, 18(2), 156–165.
- Widyawati, M. N., & Fatimah, S. (2020). Peran kader kesehatan dalam pemberdayaan masyarakat bidang kesehatan reproduksi di desa. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 16(1), 32–40.
- Yuliyanti, E., Herawati, E., & Puspitasari, D. (2020). Pelatihan kader kesehatan tentang pengenalan dan pemanfaatan tanaman obat keluarga di Desa Sukamulya Kabupaten Ciamis. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 89–96.