

PENYULUHAN DAN PELATIHAN MINUMAN INSTAN DARI BAHAN DASAR DAUN SIRIH (*Piper betle* L.) di RUMAH INTARAN

*EXTENSION AND TRAINING ON INSTANT BEVERAGE MADE FROM BETEL LEAF (*Piper betle* L) AT RUMAH INTARAN*

Luh Putu Desy Puspaningrat^{1*}, Raningsih¹,

¹ Program Studi Sarjana Farmasi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Buleleng

Jl. Raya Air Sanih, Km. 11, Bungkulan, Sawan, Buleleng, Bali 81172

Abstrak

Masalah kesehatan gigi dan mulut merupakan isu penting yang banyak dialami masyarakat, khususnya remaja. Salah satu upaya pencegahan dan pengobatan gangguan kesehatan mulut adalah penggunaan obat kumur. Namun, penggunaan jangka panjang obat kumur berbahan kimia dapat menimbulkan efek samping. Oleh karena itu, penggunaan bahan alami seperti daun sirih (*Piper betle* L.) menjadi alternatif yang lebih aman dan efektif. Daun sirih mengandung senyawa antibakteri seperti kavikol yang lima kali lebih kuat dibandingkan fenol. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan memberikan pelatihan kepada masyarakat Desa Bengkala, Buleleng, dalam pembuatan obat kumur dari daun sirih menggunakan metode yang sederhana dan higienis. Pelatihan meliputi penyampaian materi, praktik pembuatan, serta pengemasan produk. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam mengolah daun sirih menjadi obat kumur. Evaluasi dilakukan untuk mengelompokkan peserta berdasarkan tingkat pemahaman, guna memaksimalkan transfer ilmu pada tahap selanjutnya.

Kata Kunci: daun sirih, obat kumur, kesehatan gigi dan mulut, pengabdian masyarakat, antibakteri

Abstract

*Oral and dental health problems are a significant issue experienced by many people, especially adolescents. One of the efforts to prevent and treat oral health disorders is the use of mouthwash. However, long-term use of chemically-based mouthwash can cause side effects. Therefore, the use of natural ingredients such as betel leaves (*Piper betle* L.) is considered a safer and more effective alternative. Betel leaves contain antibacterial compounds such as chavicol, which is five times stronger than phenol. This community service activity aims to provide training to the people of Bengkala Village, Buleleng, on how to make mouthwash from betel leaves using simple and hygienic methods. The training includes material presentation, hands-on practice, and product packaging. The results of the activity showed an increase in the community's knowledge and skills in processing betel leaves into mouthwash. An evaluation was conducted to group participants based on their level of understanding, in order to optimize knowledge transfer in the next phase.*

Keywords: betel leaf, mouthwash, oral and dental health, community service, antibacterial

PENDAHULUAN

Kesehatan gigi dan mulut merupakan bagian penting dari kesehatan tubuh secara keseluruhan, karena mulut adalah pintu masuk bagi kuman dan bakteri yang dapat memengaruhi kesehatan organ lainnya (1). Masalah kesehatan gigi dan mulut menjadi isu yang signifikan dalam pembangunan kesehatan, mengingat permasalahan ini terjadi di banyak negara. Remaja termasuk kelompok yang rentan terhadap gangguan gigi dan mulut. Berdasarkan data Riskesdas (2018), penderita penyakit gigi dan mulut terdiri dari 55,6% remaja usia 10-14 tahun dan 51,9% remaja usia 15-24 tahun. Selain itu, masalah ini lebih banyak ditemukan di wilayah perdesaan (58,2%) dibandingkan dengan perkotaan (57,2%). Faktor utama yang menyebabkan masalah ini adalah rendahnya perilaku pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut, serta kebiasaan remaja seperti konsumsi gula berlebihan, merokok, mengkonsumsi alkohol, dan kurang menjaga kebersihan gigi dan mulut, seperti menyikat gigi.

Salah satu cara untuk menjaga kebersihan gigi dan mulut adalah dengan menggunakan obat kumur. Obat kumur yang beredar di pasaran mengandung berbagai bahan kimia, seperti alkaline peroxide, alkaline hypochlorite, chlorhexidine, dan disinfectant. Penggunaan jangka panjang bahan kimia tersebut dapat menyebabkan efek samping, seperti peningkatan noda pada gigi, gangguan pengecap, dan sensasi terbakar di mulut. Oleh karena itu, bahan alami yang lebih aman dan efektif semakin banyak digunakan, salah satunya adalah daun sirih (2-4).

Daun sirih memiliki banyak manfaat untuk kesehatan gigi dan mulut. Kandungan minyak atsiri pada daun sirih, yang kaya akan chivakol, menjadikannya sangat efektif sebagai antibakteri, bahkan memiliki daya bunuh bakteri lima kali lipat lebih kuat dibandingkan antibakteri golongan fenol. Khasiat daun sirih (Piper sirih) sebagai antibakteri gigi dan mulut sudah dikenal luas dan terbukti efektif. Daun sirih dapat menguatkan gigi, menyembuhkan luka kecil di mulut, menghilangkan bau mulut, menghentikan gusi berdarah, dan digunakan sebagai obat kumur. Daun sirih mengandung 4,2% minyak atsiri, yang sebagian besar terdiri dari betapfenol, isomer euganol, allypyrocatechine, cineol, methyl euganol, caryophyllene (sesquiterpen), kavikol, kavibekol, estragol, dan terpinen (5-7).

METODE PELAKSANAAN

Metode yang dilakukan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pelatihan pembuatan obat kumur dengan memberikan tutorial dan praktek pembuatan langsung menggunakan bahan-bahan dan peralatan yang ekonomis dan mudah didapatkan di lingkungan sekitar rumah. Kegiatan ini diselenggarakan pada tanggal 24 September 2024 dimulai pada pukul 08.00 WITA bertempat di Rumah Intaran, Desa Bengkala, Buleleng. Khalayak sasaran pada pengabdian ini melibatkan pada kegiatan

pengabdian ini yang dilaksanakan di Rumah Intaran, Desa Bengkala, Buleleng masyarakat yang hadir sebagian besar ibu PKK dan juga remaja. Dalam kegiatan tersebut masyarakat yang hadir diberi ketrampilan dalam pengolahan daun sirih hingga mengemas produk dan menentukan kualitas produk dengan cara sederhana. Mulai dari penentuan suhu dan konsentrasi daun sirih dengan air yang digunakan untuk merebus daun sirih.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengolahan daun sirih menjadi obat kumur dilaksanakan di Rumah Intaran dengan mitra sehingga jumlah peserta 25 orang. Kegiatan yang dilakukan berupa penyampaian materi, demonstrasi membuat minuman herbal daun sirih, pengemasan produk, pendampingan dan evaluasi kegiatan. Materi yang disampaikan adalah tentang daun sirih, manfaat dari daun sirih sebagai tanaman obat, proses pengolahan daun sirih menjadi minuman herbal obat kumur dan pengembangan kewirausahaan. Disamping itu, peserta diberi ketrampilan dalam mengemas produk dan menentukan kualitas produk dengan cara sederhana. Dalam mentransfer teknologi pengolahan daun sirih dengan cara higienis dan penentuan konsentrasi atau perbandingan daun sirih dengan air yang digunakan (1).

Penggunaan rebusan daun sirih sebagai obat kumur dianjurkan untuk orang dewasa dengan takaran penggunaan obat kumur rebusan daun sirih sebanyak 2 sendok teh sekali pakai, atau setara dengan 10 mL, lalu gunakan obat kumur selama satu menit, kemudian buang dan jangan mengonsumsi makanan atau minuman selama 30 menit setelah memakai obat kumur. Beberapa permasalahan gigi dan mulut yang dapat diatasi dengan daun sirih yaitu yang diakibatkan oleh mikroba, salah satunya plak, bau mulut, yang dimana pada kandungan daun sirih mengandung kavikol yang 5 kali lebih kuat sebagai antimikroba dari bahan lainnya. Permasalahan gigi dapat diatasi dengan tetap menjaga kebersihan gigi dengan menyikat gigi secara rutin. Penggunaan pasta gigi tidak dapat mengikis enamel pada gigi yang menyebabkan gigi keropos, karena pengikisan pada enamel dapat terjadi jika kerusakan enamel pada gigi yang diakibatkan oleh terlalu banyak mengonsumsi makanan yang tinggi gula, tinggi asam yang dapat memicu mikrobamikroba yang dapat merusak enamel gigi.



Gambar 1 Dokumentasi

Peningkatan kesadaran akan kebersihan gigi dan mulut penting dilakukan menentukan derajat Kesehatan seseorang, oleh karena itu perilaku pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut yang kurang baik harus diubah dengan meningkatkan upaya promotive dan preventif, yang berfokus pada peningkatan kesadaran, kemandirian, dan peran serat Masyarakat.

Penyampaian materi oleh penyuluhan sedikit menjelaskan mengenai penyakit yang berada di dalam mulut dan gigi seperti karies gigi, plak gigi, gusi berdarah, dan kanker mulut, serta pembuatan produk obat kumur dari rebusan daun sirih.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah mendukung dan berkontribusi dalam keberhasilan kegiatan ini. Ucapan terima kasih khusus kami sampaikan kepada Rumah Intaran yang telah menyediakan tempat dan fasilitas untuk pelaksanaan penyuluhan dan pelatihan. Kami juga mengapresiasi para peserta atas antusiasme dan partisipasi aktifnya selama kegiatan berlangsung. Kami juga menyampaikan penghargaan kepada STIKes Buleleng yang telah memberikan dukungan penuh dalam pelaksanaan kegiatan ini. Kegiatan ini tidak akan terlaksana tanpa kerja sama dari tim pelaksana, narasumber, serta seluruh masyarakat yang terlibat. Terima kasih atas komitmen dan dedikasinya.

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan dan pelatihan pembuatan obat kumur dari daun sirih yang diikuti oleh 25 peserta berhasil meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan masyarakat dalam mengolah daun sirih menjadi produk kesehatan mulut yang aman dan alami. Peserta menunjukkan pemahaman yang lebih baik terhadap manfaat daun sirih, serta mampu mempraktikkan teknik pengolahan dan pengemasan produk secara mandiri, serta terdapat keinginan untuk melanjutkan pengolahan daun sirih sebagai alternatif alami dan aman untuk perawatan kesehatan mulut. Meskipun terdapat perbedaan tingkat pemahaman antar peserta, evaluasi yang dilakukan memungkinkan adanya tindak lanjut berupa pengelompokan dan penyampaian materi sesuai kebutuhan masing-masing kelompok untuk mengoptimalkan keberlanjutan program edukasi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah mendukung dan berkontribusi dalam keberhasilan kegiatan ini. Ucapan terima kasih khusus kami sampaikan kepada Rumah Intaran yang telah menyediakan tempat dan fasilitas untuk pelaksanaan penyuluhan dan pelatihan. Kami juga mengapresiasi para peserta atas antusiasme dan partisipasi aktifnya selama kegiatan berlangsung. Kami juga menyampaikan penghargaan kepada STIKes Buleleng yang telah memberikan dukungan penuh dalam pelaksanaan kegiatan ini. Kegiatan ini tidak akan terlaksana tanpa kerja sama dari tim pelaksana, narasumber, serta seluruh masyarakat yang terlibat. Terima kasih atas komitmen dan dedikasinya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Reza, & Mardiah, A. 2019. Hubungan Pengetahuan dan Sikap Masyarakat dengan Pewarnaan Gigi (Stain) di Desa Peuniti Kota Banda Aceh. Jurnal Bahana Kesehatan Masyarakat. 3 (1) :15-19.

2. Sadiyah, H. H., Cahyadi, A. I., & Windria, S. (2022). Kajian Daun Sirih Hijau (Piper betle L) Sebagai Antibakteri. Jurnal <https://doi.org/10.22146/jsv.58745>
3. Sahara, Rahma. 2020. Efektivitas ekstrak daun sirih (Piper Betle L.) Terhadap kesehatan gigi dan mulut. Skripsi. Universitas Hasanudin Makasar.
4. Banu, J.N., & Gayathri, V. 2016. Preparation of Antibacterial Herbal Mouthwash Againts Oral Phatogens. International Journal of Current Microbiology and Applied Science. 5 (11) : 205-221.
5. Louisa, M., Budiman, J. A., Suwandi, T., & Arifin, S. P. A. 2021. Pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut di masa pandemi COVID-19 pada orang tua anak berkebutuhan khusus. Jurnal AKAL: Abdimas dan Kearifan Lokal, 2 (1).
6. Kementerian Kesehatan RI. 2018. Laporan Nasional Riskesdas Kesehatan Gigi dan Mulut. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
7. Dafriani, P., Resta, H. A., & Sari, P. M. (2021). Pemberdayaan Masyarakat Pantai dan Edukasi Kesehatan Gigi dan Mulut pada Anak-Anak Usia Sekolah di Pasia Nan Tigo Kota Padang. Martabe: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 4 (2) : 503-508.
8. Rahmi, H., Rachmania, R.A., & Wardani, E. 2019. Pembuatan Obat Kumur Alami Daun Sirih Bagi Anggota Aisyiyah di PRA Cabang Perumnas I dan Jakasampurna. Jurnal Solma, 08 (1) : 119-126
9. Endah Permana Sapira., Universitas Pendidikan Indonesia, (2023) pengaruh pemberian Rebusan daun sirih terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada lansia di Desa tanjung medar., (2023).
10. Manoj, Feri. 2019 sirih hijau sebagai tanaman multi fungsi " penelitian dan pengem bangan tanaman industry. Volume 13 nomor 2 agustus 2019