

The book cover features a vertical split background. The left side is a bright yellow-orange, and the right side is a muted teal. On the left, there are several fruits: a large pink grapefruit at the top, a lemon slice below it, and three whole fruits (two oranges and one green fruit) further down. On the right, a black silhouette of a person wearing a hat and holding a basket is shown against the teal background. The title is written in a yellow, serif font across the center. The authors' names are listed in white on the bottom right. The PAHI logo is in the bottom left corner.

PERILAKU HIDUP BERSIH dan SEHAT dan KESELAMATAN KERJA PETANI

Rismawan Adi Yunanto
Baskoro Setioputro
Ruris Haristiani
Aura Najwa Salsabila
Salma Maysaroh

PAHI
N. HUKUM KEMAS

PERILAKU HIDUP BERSIH dan SEHAT dan KESELAMATAN KERJA PETANI

PENULIS:

Rismawan Adi Yunanto
Baskoro Setioputro
Ruris Haristiani
Aura Najwa Salsabila
Salma Maysaroh



www.alhijrah.or.id

PERILAKU HIDUP BERSIH dan SEHAT dan KESELAMATAN KERJA PETANI

Penulis:

Rismawan Adi Yunanto

Baskoro Setioputro

Ruris Haristiani

Aura Najwa Salsabila

Salma Maysaroh

Editor : Fahrudin Kurdi

Desain: Rr. Allicia Aina Shalsabila

ISBN: dalam proses

Pra cetak dan produksi: Perkumpulan Al Hijrah Indonesia



Penerbit: Perkumpulan Al Hijrah Indonesia

Tambakrejo 02/02, Karangmojo, Plandaan, Jombang Jawa Timur, Indonesia

penerbitalhijrah@gmail.com

Cetakan Pertama Agustus 2024

v+78 hlm, 15.5 cm x 23 cm

Hak cipta dilindungi undang-undang Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun, secara elektronis maupun mekanis, termasuk memfotokopi, merekam atau dengan teknik perekaman lainnya, tanpa izin tertulis dari penerbit

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang senantiasa memberikan kemudahan buku PERILAKU HIDUP BERSIH dan SEHAT dan KESELAMATAN KERJA PETANI ini dapat diterbitkan. Buku ini disusun untuk mendukung promosi kesehatan dan keselamatan kerja dalam menjaga pola hidup sehat dan menerapkan prinsip keselamatan kerja pada petani, serta sebagai salah satu upaya dalam menangani masalah kesehatan pada sektor pertanian. Kami menyadari bahwa dalam penulisan buku ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kami terbuka akan adanya kritik dan saran sebagai bahan evaluasi dalam perbaikan buku ini.

Jember, Agustus 2024

Penulis

DAFTAR ISI

JUDUL	II
KATA PENGANTAR.....	III
DAFTAR ISI.....	IV
BAB 1. PENGANTAR KESEHATAN PETANI.....	1
BAB 2. CEK KESEHATAN.....	4
BAB 3. RESIKO PENYAKIT DI BIDANG PERTANIAN	19
BAB 4. KESEHATAN DAN KESELAMATAN KERJA PERTANIAN.....	27
BAB 5. POLA HIDUP SEHAT PERTANIAN.....	34
BAB 6. PEMANFAATAN TOGA DALAM MENUNJANG KESEHATAN PETANI	41
BAB 7. KEGAWAT DARURATAN DAN PENANGANANNYA.....	63
BAB 8. PROMOSI KESEHATAN PETANI.....	69



BAB 1

PENGANTAR KESEHATAN PETANI

Bertani merupakan suatu pekerjaan yang memiliki tingkat bahaya yang sangat tinggi karena aktivitas yang berisiko dan penggunaan bahan kimia (Rasmi et al., 2023). Maka dari itu penting untuk petani memperhatikan kesehatan mereka.

1. Kesehatan Kerja Petani

Petani sering menghadapi risiko masalah kesehatan, seperti paparan pestisida, cuaca ekstrem, dan ancaman gigitan hewan berbahaya, seperti ular. Oleh karena itu, penting bagi petani untuk mengetahui cara bekerja dengan posisi yang benar dan penggunaan alat pelindung diri (APD) yang tepat untuk mengurangi risiko ini.



Paparan Pestisida



Alat Pertanian



Nyeri Punggung

2. Penyakit Akibat Kerja

Petani berisiko mengalami nyeri otot dan sendi, masalah pernapasan akibat debu dan bahan kimia, serta serangan panas (heat stroke). Oleh karena itu, penting bagi petani untuk mengetahui bagaimana pencegahan dan penanganan cedera kerja.



Gangguan Paru-Paru



Serangan Panas

3. Gizi dan Nutrisi dalam Memenuhi Pola Hidup Sehat

Kesehatan petani juga dipengaruhi oleh pola hidup yang sehat dan asupan gizi yang cukup, seperti makanan bergizi yang sangat penting untuk mendukung stamina dan kesehatan. Selain itu, kebiasaan merokok dan konsumsi kopi juga perlu diperhatikan, karena bisa berdampak buruk pada kesehatan jangka panjang. Petani dapat meningkatkan kualitas hidup dan produktivitas kerja mereka dengan menerapkan asupan gizi seimbang.



Makanan Bergizi



Kurangi Konsumsi Rokok

4. Penyakit Tidak Menular (PTM)

a. Diabetes Melitus (DM) atau **Kencing Manis** dimana gula di dalam darah lebih dari 200mg/dL. **b. Hipertensi** atau **Darah Tinggi** adalah nilai tekanan darah lebih lebih dari 140/90mmHg. **c. Penyakit Kolesterol** adalah kondisi lemak yang menumpuk di dalam darah hingga lebih dari 200mg/dL. **d. Penyakit Paru** adalah ketika paru-paru sulit bernapas yang disebabkan karena terpapar bahan kimia, merokok, dan polusi. **e. Gangguan Muskuloskeletal (MSDs)** adalah rasa nyeri pada otot, sendi, atau tulang yang menyebabkan kesulitan bergerak. **f. Scabies** adalah penyakit gatal-gatal dan ruam pada kulit yang dapat menular melalui sentuhan langsung dengan orang yang

terkena scabies atau barang bekas pakai orang scabies.



BAB 2

CEK KESEHATAN

Alat Cek Kesehatan



• **Tabel Nilai Kadar Gula Darah**

Gula Darah Puasa	Hasil
Hipoglikemi	<70 mg/dL
Normal	70 - 100 mg/dL
Pre-diabetes	101 - 125 mg/dL
Diabetes	>126 mg/dL
Gula Darah Pasien Non-diabetes	Hasil
Setelah bangun tidur dan belum makan	70 - 99 mg/dL
Setelah makan	70 - 140 mg/dL
Gula Darah Pasien Diabetes	Hasil
Sebelum makan	70 - 130 mg/dL
1-2 jam setelah makan	<180 mg/dL

• **Tabel Nilai Kadar Asam Urat**

Kategori	Normal	Tidak Normal
Pria	3,5 - 7,7 mg/dL	>7,7 mg/dL
Wanita	2,0 - 6,0 mg/dL	>6,0 mg/dL

• **Tabel Nilai Kadar Kolesterol**

Kategori	Normal	Waspada	Bahaya
Kolesterol Total	<200 mg/dL	200 - 239 mg/dL	>240 mg/dL
Kolesterol LDL	<130 mg/dL	130 - 159 mg/dL	>160 mg/dL
Kolesterol HDL	<60 mg/dL	40 - 59 mg/dL	>40 mg/dL
Trigliserida	<200 mg/dL	200 - 400 mg/dL	>400 mg/dL

• **Tabel Nilai Tekanan Darah**

Kategori	Hipotensi	Normal	Pra-hipertensi	Hipertensi 1	Hipertensi 2
Sistole	<90 mmHg	90 -120 mmHg	120-139 mmHg	140-159 mmHg	>160 mmHg
Diastole	<60 mmHg	60-80 mmHg	80-89 mmHg	90-99 mmHg	>100 mmHg

Standar Operasional Prosedur (SOP) Cek Gula Darah

Langkah 1 : Cuci tangan dan pakai sarung tangan bersih



Langkah 2 : Siapkan alat Autocheck, strip, serta chip untuk cek gula darah (hijau)



Langkah 3: Pasang chip dan strip pada alat Autocheck



Langkah 4: Buka tutup jarum dan masukkan pada lancet pen



Standar Operasional Prosedur (SOP) Cek Gula Darah

Langkah 5: Sesuaikan ukuran kedalaman jarum pada lancet (3/4)



Langkah 6: Pilih lokasi tusukan dan urut jari



Langkah 7: Bersihkan jari yang akan ditusuk dengan alcohol swab 70%



Langkah 8: Tusuk ujung jari di bagian tepi menggunakan lancet



Standar Operasional Prosedur (SOP) Cek Gula Darah

Langkah 9: Urut jari perlahan di atas lokasi tusukan hingga muncul tetesan darah



Langkah 10: Letakkan tetesan darah pada strip gula darah sesuai arah panah



Langkah 11: Beri tekanan pada lokasi tusukan dengan kapas alkohol



Langkah 12: Tunggu sesaat hingga alat menghitung kadar gula darah klien



Standar Operasional Prosedur (SOP) Cek Kolesterol

Langkah 1 : Cuci tangan dan pakai sarung tangan bersih



Langkah 2 : Siapkan alat Autocheck, strip, serta chip untuk cek kolesterol (biru)



Langkah 3: Pasang chip dan strip pada alat Autocheck



Langkah 4: Buka tutup jarum dan masukkan pada lancet pen



Standar Operasional Prosedur (SOP) Cek Kolesterol

Langkah 5: Sesuaikan ukuran kedalaman jarum pada lancet (3/4)



Langkah 6: Pilih lokasi tusukan dan urut jari



Langkah 7: Bersihkan jari yang akan ditusuk dengan alcohol swab 70%



Langkah 8: Tusuk ujung jari di bagian tepi menggunakan lancet



Standar Operasional Prosedur (SOP) Cek Kolesterol

Langkah 9: Urut jari perlahan di atas lokasi tusukan hingga muncul tetesan darah



Langkah 10: Letakkan tetesan darah pada strip kolesterol sesuai arah panah



Langkah 11: Beri tekanan pada lokasi tusukan dengan kapas alkohol



Langkah 12: Tunggu sesaat hingga alat menghitung kadar kolesterol klien



Standar Operasional Prosedur (SOP) Cek Asam Urat

Langkah 1 : Cuci tangan dan pakai sarung tangan bersih



Langkah 2 : Siapkan alat Autocheck, strip, serta chip untuk cek Asam Urat (Oranye)



Langkah 3: Pasang chip dan strip pada alat Autocheck



Langkah 4: Buka tutup jarum dan masukkan pada lancet pen



Standar Operasional Prosedur (SOP) Cek Asam Urat

Langkah 5: Sesuaikan ukuran kedalaman jarum pada lancet (3/4)



Langkah 6: Pilih lokasi tusukan dan urut jari



Langkah 7: Bersihkan jari yang akan ditusuk dengan alcohol swab 70%



Langkah 8: Tusuk ujung jari di bagian tepi menggunakan lancet



Standar Operasional Prosedur (SOP) Cek Asam Urat

Langkah 9: Urut jari perlahan di atas lokasi tusukan hingga muncul tetesan darah



Langkah 10: Letakkan tetesan darah pada strip asam urat sesuai arah panah



Langkah 11: Beri tekanan pada lokasi tusukan dengan kapas alkohol



Langkah 12: Tunggu sesaat hingga alat menghitung kadar asam urat klien



Standar Operasional Prosedur (SOP) Cek Tekanan Darah

Langkah 1 : Cuci tangan hingga bersih



Langkah 2 : Siapkan alat tensi digital



Langkah 3: Gulung lengan baju pasien hingga di atas siku



Langkah 4: Raba dan tentukan posisi nadi di lipatan siku pasien



Standar Operasional Prosedur (SOP) Cek Tekanan Darah

Langkah 5: Pasang manset tensi ke lengan pasien dengan jarak 3 jari di atas lipatan siku



Langkah 6: Tekan tombol power tensi untuk mulai mengukur tekanan darah



Langkah 7: Apabila sudah muncul hasil pemeriksaan, catat hasilnya





BAB 3

RIISIKO PENYAKIT DII BIIDANG PERTANIIAN

A. Penyakit Tidak Menular

Penyakit tidak menular yang biasanya terjadi pada petani ketika sedang bekerja di sawah antara lain :

1. Terkena gigitan Ular



2. Keracunan Pestisida



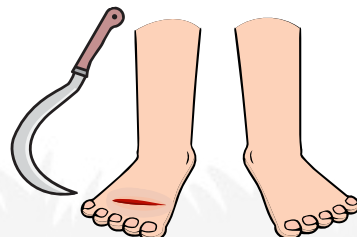
3. Serangan Panas (akibat terlalu lama dibawah panas matahari)



4. Nyeri Otot dan sendi



5. Terkena benda Tajam



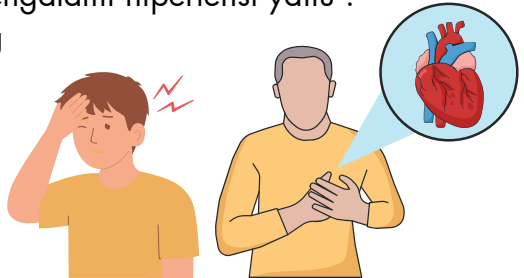
Penyakit tidak menular akibat gaya hidup dan kebiasaan petani yang buruk antara lain :

1. Hipertensi (Darah Tinggi)

Hipertensi (Darah tinggi) merupakan suatu keadaan tensi darah melebihi batas normal yaitu 120/80 mmHg. Penyakit hipertensi ini biasanya disebabkan oleh makanan yang tinggi garam ataupun faktor usia.

Ciri-ciri seseorang yang mengalami hipertensi yaitu :

- a. Sakit kepala atau pusing
- b. Jantung berdebar
- c. Rasa sakit di dada
- d. Gelisah
- e. Mudah lelah



Pencegahan penyakit hipertensi antara lain :

- a. Mengurangi konsumsi garam
- b. Melakukan aktivitas fisik secara teratur
- c. Tidak merokok / menghindari asap rokok
- d. Diet dengan Gizi Seimbang
- e. Menghindari minuman alkohol



2.Diabetes Mellitus

Diabetes Melitus dibedakan menjadi 2 yaitu Diabetes Melitus Type 1 dan Diabetes Melitus Type 2. Diabetes Melitus type 1 biasanya terjadi akibat genetik (keturunan) sedangkan Diabetes Type 2 disebabkan oleh gaya hidup yang kurang sehat.

Tanda gejala awal seseorang yang mengalami Diabetes Melitus yaitu :



Sering merasa Haus



Sering kencing di malam hari



Terjadi penurunan berat badan



Sering merasa lelah

Pencegahan untuk penyakit Diabetes Melitus antara lain:

- 1.Menjaga pola makan dengan diet rendah gula
- 2.Rutin bergerak atau berolahraga
- 3.Selalu cek kadar glukosa dalam darah



3. Penyakit Paru Obstruktif Kronis

PPOK merupakan penyakit yang terjadi pada saluran pernafasan sehingga terjadi kesulitan untuk bernafas dan biasanya disebabkan oleh paparan asap ataupun gas berbahaya yang masuk melalui saluran pernafasan. Contohnya seperti Asap Rokok, Polusi, dan Gas berbahaya dalam pestisida

Tanda gejala awal seseorang yang mengalami PPOK

1. Batuk kronis bisa berdahak / tanpa dahak
2. Sesak nafas
3. Mengi / bersuara ketika bernafas
4. Dada terasa berat



Pencegahan untuk penyakit PPOK antara lain:

1. Menghindari asap rokok ataupun asap lainnya
2. Menggunakan Alat pelindung diri apabila menggunakan pestisida



4. Asam Urat

Asam Urat merupakan nyeri pada sendi disertai dengan pembengkakan dan rasa panas, biasanya sering terjadi pada pergelangan kaki/tangan, jari-jari kaki/tangan, dan lutut.



Ciri-ciri seseorang yang mengalami Asam Urat

1. Nyeri pada bagian sendi yang terus menerus
2. Terjadi pembengkakan
3. Terdapat kemerahan dan terasa panas

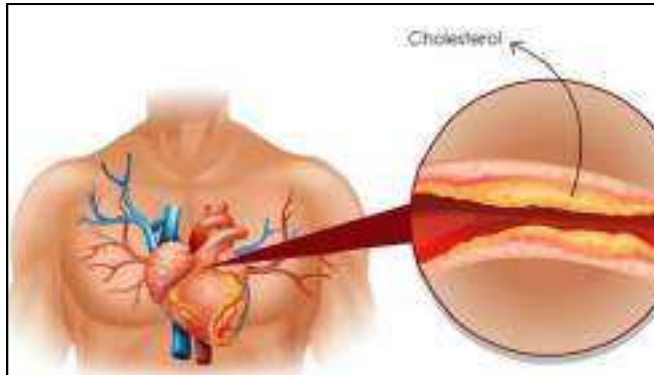
Penyebab penyakit Asam Urat

- **Gaya Hidup** : Sering Mengonsumsi makanan seperti daging merah dapat membuat Zat Purin yang terbentuk akan menumpuk pada sendi
- **Keturunan** : Riwayat anggota keluarga dapat meningkatkan risiko penyakit asam urat
- **Kondisi Tubuh** : Obesitas dan Kurang gerak juga akan meningkatkan risiko asam urat

Pencegahan untuk penyakit Asam Urat antara lain:

1. Sering minum Air minimal 8 gelas sehari
2. Rajin berolahraga
3. Menghindari makanan/minuman yang mengandung zat purin yang tinggi contohnya : daging merah dan minuman beralkohol

4.Kolesterol



Kolesterol merupakan lemak yang diproduksi oleh organ hati, tetapi apabila kadar kolesterol terlalu tinggi lemak akan menumpuk di pembuluh darah dan mengakibatkan penyumbatan pada pembuluh darah. Kolesterol tidak menimbulkan gejala sehingga diperlukan pengecekan untuk mengetahui kadar kolesterol

Penyebab Kolesterol tinggi antara lain:

1. Gaya hidup yang tidak sehat

- Sering memakan makanan yang mengandung lemak jenuh
- Sering merokok
- Kurang berolahraga
- Sering mengonsumsi alkohol

2. Keturunan

- Riwayat keturunan juga dapat meningkatkan risiko kolesterol

3. Akibat penyakit tertentu

- Penyakit tertentu seperti hipertensi, diabetes juga dapat meningkatkan risiko kolesterol

B. Penyakit Menular

Scabies



Scabies (Kudis) merupakan penyakit kulit yang ditandai dengan muncul ruam, bersisik, kemerahan dan terasa gatal. Penyakit ini biasanya disebabkan oleh *Tungau Sarcoptes Scabiei* dan dapat menular apabila apabila berkontak langsung dengan orang lain. Gejala Scabies akan muncul setelah 2 minggu terkena tungau.

Gejala Scabies (Kudis) antara lain :

- 1.Kulit terasa Gatal dan muncul ruam kemerahan
- 2.Kulit akan bersisik dan muncul seperti jerawat
- 3.Kulit akan lecet dan luka apabila digaruk

Pencegahan Penyakit Scabies yaitu dapat dengan menerapkan Pola hidup Bersih dan sehat antara lain:

- 1.Selalu membersihkan pakaian supaya tungau tidak dapat berkembangbiak
- 2.Rajin mengganti pakaian dalam maupun luar
- 3.Menjemur alat tidur dibawah sinar matahari
- 4.Menjaga kebersihan lingkungan rumah



BAB 4

K3 PRIORITASKU

Pengertian K3

Menurut Peraturan Pemerintah Nomor 50 Tahun 2012, Keselamatan dan Kesehatan Kerja atau disingkat K3 adalah segala kegiatan untuk menjamin keselamatan dan kesehatan tenaga kerja melalui upaya pencegahan kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja.



Resiko yang Dihadapi Petani Kegiatan yang dilakukan dalam melakukan pekerjaan di persawahan oleh para petani sangat beragam serta memiliki resiko masing masing terhadap kesehatan para petani. Contohnya seperti **penyemprotan pestisida** yang dapat menimbulkan keracunan dan iritasi, **resiko tergigit ular dan serangga, tertusuk benda tajam saat bekerja, terik sinar matahari** yang dapat menimbulkan beberapa masalah kesehatan dan lain sebagainya.



Manfaat APD Manfaat atau fungsi dari alat pelindung diri pada umumnya adalah untuk menghindarkan bagian atau seluruh tubuh dari bahaya yang mungkin terjadi di tempat kerja.

Perawatan dan Penyimpanan APD

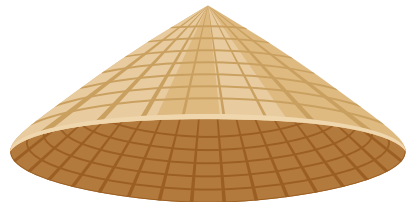
1. Bersihkan APD setelah digunakan
2. Hindari membersihkan APD dengan bahan kimia
3. Keringkan APD sebelum disimpan
4. Simpan APD sesuai dengan kelompoknya
5. Pilih letak penyimpanan APD di lokasi yang terhindar dari sinar matahari dan memiliki ventilasi yang baik
6. Jauhkan APD dari bahan kimia dan peralatan yang mengeluarkan radiasi



Jenis-jenis Alat Pelindung Diri (APD) Adapun jenis dari APD yang dapat digunakan petani yang tertera dalam Peraturan Menteri Tenaga Kerja Nomor PER.08/MEN/VII/2010 meliputi:

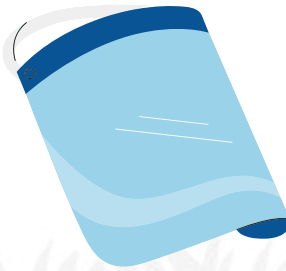
1. Pelindung Kepala

Pelindung kepala yang dapat digunakan petani adalah caping maupun topi yang bertujuan untuk melindungi dari paparan sinar terik matahari maupun percikan pestisida yang dapat masuk melalui kulit kepala.



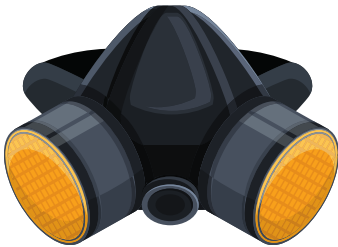
2. Pelindung Muka

Pelindung muka yang bisa digunakan petani dapat berupa face shield dan kacamata. Pelindung muka tersebut bertujuan untuk melindungi ketika penyemprotan pestisida agar tidak terpapar pada kulit muka.



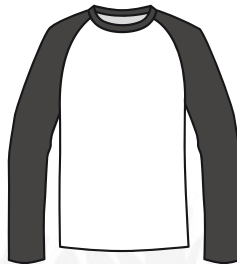
3. Pelindung Pernapasan

Pelindung pernapasan yang dapat digunakan petani adalah masker yang bertujuan untuk melindungi organ pernapasan dari debu, asap, maupun pestisida yang dapat berbahaya bagi kesehatan saat bekerja



4. Pelindung Tangan

Pelindung tangan yang dapat digunakan oleh petani adalah baju dengan lengan panjang dan sarung tangan. Sarung tangan dan baju lengan panjang ini bertujuan untuk melindungi tangan dari gigitan serangga, tusukan atau sayatan benda tajam, dan kontak langsung dengan pestisida



5. Pelindung Kaki

Pelindung kaki yang dapat digunakan petani adalah sepatu boots. Sepatu boots tersebut dapat melindungi kaki petani dari tusukan atau sayatan benda tajam yang terinjak, gigitan ular, gigitan serangga dan paparan pestisida





Daftar pustaka Akbar, H.Santoso, E.B.Sainal, A.A., Musrah, A.S., Paundanan, M., Syaputra, E.M & Masni(2022).Hubungan Perilaku Penggunaan APD dengan Kecelakaan Kerja pada Petani di Kota Kotamabagu, 13(2), 540-551, Peraturan Menteri Tenaga Kerja dan Transmigrasi Nomor PER.08/MEN/VII/2010 tentang Alat Pelindung Diri Peraturan Pemerintah Nomor 50 Tahun 2012 tentang penerapan sistem manajemen keselamatan dan kesehatan kerja Rosanti, E., Rahma, R. A. A., & Hamawi, M. (2021). Pembangunan Rumah Simpan dan Bilas Pestisida Di Desa Demangan, Kecamatan Siman, Kabupaten Ponorogo Sebagai Upaya Menuju Desa Safety Farming. Warta LPM, 24(4), 740-751.



BAB 5

POLA HIIDUP SEHAT PERTANIIAN

A. 6 Prinsip Cuci Tangan



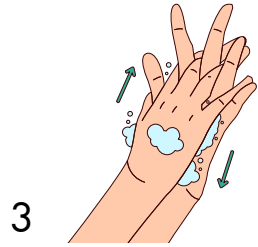
1

Basahi tangan dengan sabun dan air mengalir kemudian gosok telapak tangan



2

Gosok punggung telapak tangan



3

Bersihkan sela-sela jari



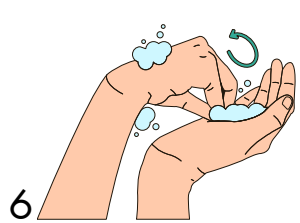
4

Lakukan gerakan mengunci



5

Bersihkan ibu jari dengan gerakan memutar



6

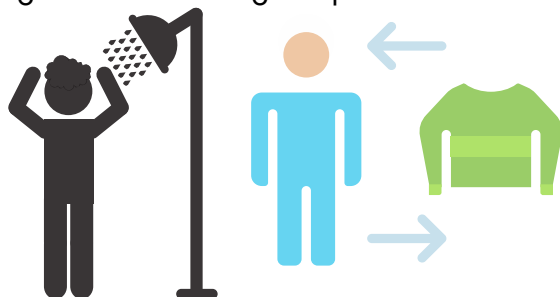
Bersihkan ujung-ujung jari dengan gerakan menguncup

Cuci tangan dengan air mengalir selama 40-60 detik untuk mencegah diare, infeksi saluran pernapasan, dan penyakit lainnya (Kemenkes RI).

B. Tata Laksana Pola Hidup Sehat Petani

1. Kebersihan Diri

Segera mandi dan ganti pakaian setelah bekerja di sawah



2. Pemeliharaan Alat Pertanian

Segera cuci alat-alat yang telah digunakan kemudian simpan alat dan pestisida pada tempat yang aman



3. Pengolahan Limbah

Tidak membuang kemasan pestisida sembarangan



C. Cara Pengolahan Sampah

1. Pengolahan Sampah Organik

Pembuatan Kompos

Alat dan Bahan:

- a. Wadah kompos (ember, kaleng cat, botol plastik 1 liter)



- b. Sampah organik



- c. Tanah gambut



- d. Air bekas cucian beras sebagai pengganti EM



Cara membuat pupuk kompos organik :

1. **Potong sampah organik** yang berupa sisa makanan, seperti sayuran, kulit buah, dan juga daun menjadi bagian-bagian kecil (1 cm – 2 cm).



2. **Masukkan sampah organik dan tanah gambut** yang telah dipotong kecil-kecil secara selang-seling ke dalam kaleng yang telah diberi lubang kecil di sekelilingnya. Kemudian aduk sampai tercampur rata.



3. Selanjutnya **tambahkan air bekas cucian beras** secukupnya dan aduk kembali hingga tercampur merata.



4. Setelah itu, **tutup dan diamkan selama 2 – 3 minggu**. Selama periode ini, aduk pupuk kompos setiap 3 kali proses sehari untuk mempercepat pembusukan.



5. Setelah masa pengomposan selama 2 – 3 minggu, **pupuk kompos sudah dapat dipanen** dan digunakan untuk keperluan pertanian

2. Pengolahan Sampah Anorganik

Pembuatan pot hidroponik

Alat dan Bahan:

a. Botol plastik bekas (1,5 liter)



b. Sumbu kain atau media tanam (awam sekam, serabut kelapa)



c. Nutrisi hidroponik



d. Pisau atau gunting



Cara Membuat :

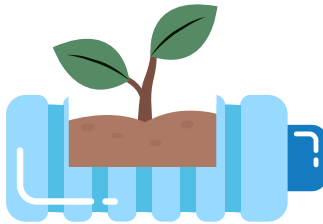


3. Prinsip Pengolahan Sampah

- *Reduce* (Mengurangi): Mengurangi penggunaan barang yang tidak perlu

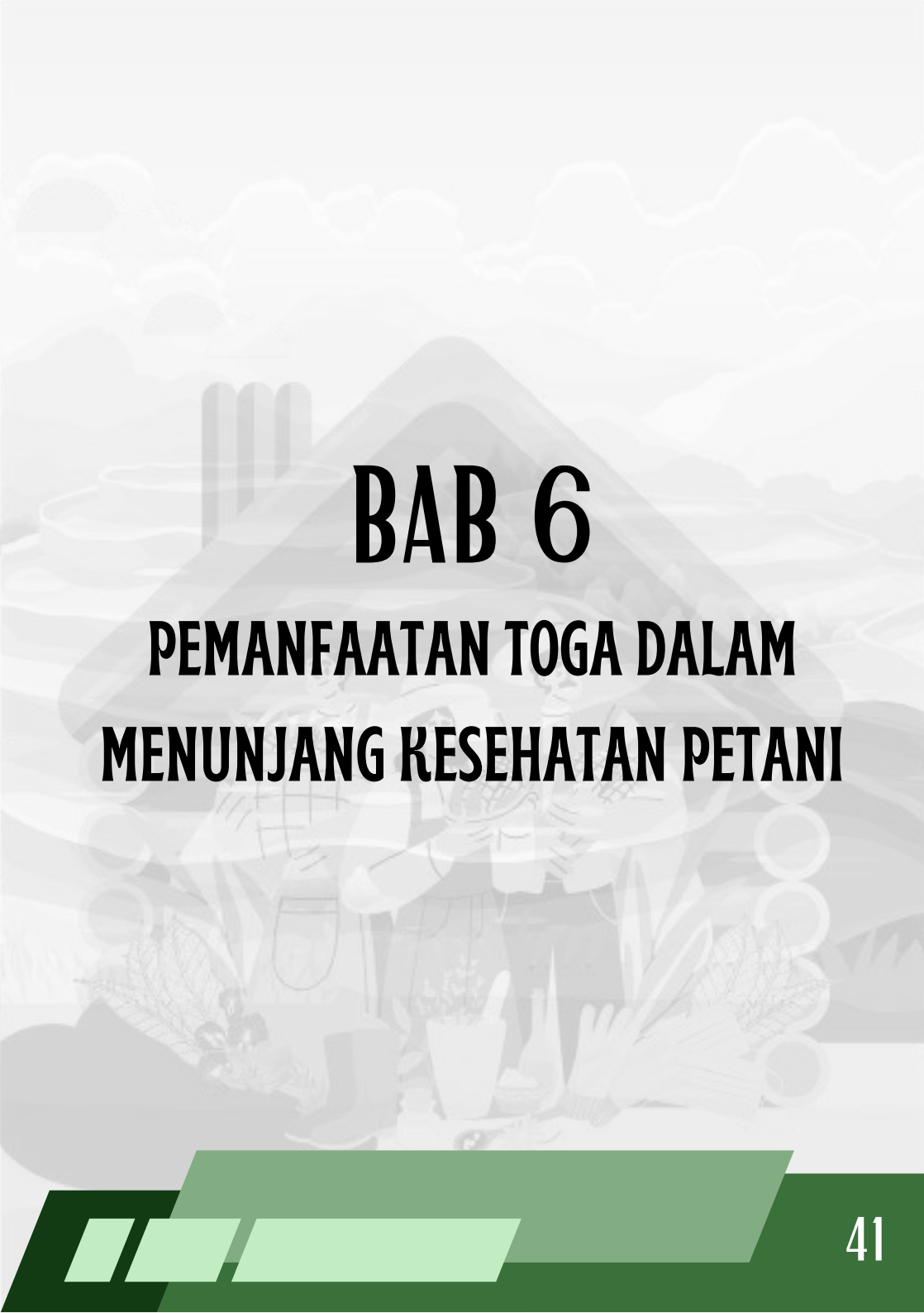


- *Reuse*: Menggunakan kembali barang yang masih layak digunakan



- *Recycle* (Mendaur Ulang): Mengubah sampah atau barang yang tidak digunakan menjadi bahan baku untuk membuat produk baru





BAB 6

PEMANFAATAN TOGA DALAM MENUNJANG KESEHATAN PETANI



Tanaman Obat Milik Keluarga (TOGA) merupakan tanaman obat yang ditanam di pekarangan rumah oleh keluarga. Tanaman ini ditanam untuk memenuhi kebutuhan keluarga akan obat tradisional buatan sendiri. TOGA adalah tanaman yang ditanam di rumah sebagai obat yang efektif. Banyak orang masih menggunakan obat tradisional dengan memanfaatkan tanaman rumahan untuk mengobati berbagai penyakit.

1. Rosella (*Hibiscus sabdariffa*)



Tanaman Rosella merupakan salah satu tanaman herbal yang biasa dibudidayakan oleh masyarakat sekitar karena kaya akan manfaat. Bagian tanaman rosella yang biasa dimanfaatkan adalah pada bagian kelopak bunga sebagai obat herbal yang dapat dikonsumsi dalam berbagai bentuk seperti **teh, manisan, jeli, dan puding rosella**.

Manfaat Rosella :

- Antidiabetes dan antihipertensi
- Menurunkan tekanan darah
- Mengobati cacingan dan antiakteri
- Sebagai sumber pewarna alami

Cara budi daya Rosella :

1. Pilih bibit tanaman rosela yang sehat
2. Siapkan media tanam dengan perbandingan **pupuk kandang : tanah** sebesar **1 : 2**
3. Masukkan media tanam yang sudah di campur dalam polybag yang sudah di siapkan (diameter 30-40 cm) sebanyak 1/2 dari tinggi Polybag
4. Masukan bibit tanaman Rosella ke dalam polybag dan timbun dengan media tanam sampai akar tanaman tertutupi
5. Dipindah tanam sebaiknya diletakkan pada tempat teduh selama kurang lebih 5-7 hari dan setelah itu pindah pada tempat yang terkena cahaya matahari penuh



2. Telang



Bunga telang (*Clitoria Ternatea*) adalah tanaman merambat, yang dikenal karena bunganya yang mencolok, biasanya berwarna biru terang, meskipun ada juga varietas berwarna putih atau ungu.

Manfaat bunga telang dalam bidang kesehatan :

- Membantu mengontrol kadar gula darah.
- Mengurangi peradangan dan nyeri.
- Melawan berbagai bakteri dan jamur.
- Meningkatkan fungsi otak
- Melawan radikal bebas

Cara budi daya bunga telang :

1. Pilih benih berkualitas.
2. Siapkan pot atau tanah gembur yang dicampur kompos.
3. Rendam benih dalam air hangat selama 12-24 jam.
4. Tanam benih 2-4 cm dalam tanah, jarak antar benih 30 cm.
5. Siram secara teratur, jaga tanah tetap lembab, dan letakkan di tempat yang terkena sinar matahari.
6. Lakukan pemangkasan rutin.



3. Stevia



Stevia Rebaudiana Bertoni merupakan daun yang menghasilkan 200-300 kali pemanis alami dibandingkan dengan tanaman tebu. Daun stevia mengandung protein, vitamin A, vitamin C, serta minyak atsiri. Pengembangan stevia sebagai penghasil gula alternatif diharapkan dapat meningkatkan pasokan bahan pemanis nasional dan mendukung program swasembada gula.

Upaya pengendalian faktor risiko dilakukan untuk mencegah penyakit Diabetes Melitus (DM), menstabilkan tekanan darah pada penderita hipertensi, meningkatkan penyerapan kalsium pada osteoporosis, membantu gejala radang gusi, mengatasi gangguan kulit kepala dan rambut kusam, serta keriput pada kulit serta menurunkan tingkat penyakit di Indonesia.

Cara budi daya bunga Stevia:

1. Persiapan Bibit, pilih bibit atau stek yang sehat.
2. Siapkan pot atau tanah gembur yang dicampur kompos.
3. Tanam benih 2-4 cm dalam tanah, jarak antar benih 30 cm.
4. Siram secara teratur, jaga tanah tetap lembab, dan letakkan di tempat yang terkena sinar matahari.
5. Lakukan pemangkasan secara rutin.
6. Monitor dan atasi hama serta penyakit yang muncul.



4. Jahe



Jahe adalah tanaman rimpang dari keluarga Zingiberaceae . Rimpangnya sering digunakan dalam masakan, minuman, dan obat tradisional. Jahe memiliki cita rasa pedas dan aroma yang khas.

Manfaat jahe dalam bidang kesehatan :

- Meningkatkan sensitivitas insulin untuk mengontrol gula darah.
- Menurunkan tekanan darah tinggi
- Melawan bakteri dan virus, mendukung kesehatan umum.
- Mengurangi sakit kepala, nyeri sendi, dan menstruasi.
- Menurunkan kolesterol dan trigliserida, serta mengelola risiko penyakit jantung.
- Kaya antioksidan untuk melawan infeksi

Berikut cara menanam jahe secara :

- Pilih rimpang jahe sehat dengan tunas mata.
- Gunakan campuran tanah gembur dan subur dengan kompos.
- Rendam rimpang dalam air hangat beberapa jam.
- Potong rimpang, tanam 5-10 cm dalam tanah, tunas menghadap ke atas. Jarak antar tanaman 20-30 cm.
- Siram secara teratur, jaga tanah tetap lembap, taruh ditempat yang terkena sinar matahari tidak langsung



5. Sereh dapur (*Cymbopogon citratus*)



Tanaman sereh dapur merupakan salah satu tanaman yang penting untuk dijadikan herbal karena mengandung antioksidan. Tanaman sereh dapat dibudidayakan pada pekarangan atau sela-sela tanaman lain. Tanaman sereh dapat dimanfaatkan sebagai kebutuhan masak hingga obat-obatan.

Tanaman sereh memiliki beberapa manfaat seperti :

1. Memiliki sumber antioksidan
2. Memiliki sumber anti-diabetes
3. Memiliki sumber anti-malaria
4. Memiliki sumber anti-obesitas
5. Sebagai anti-hipertensi.

Prosedur penanaman tanaman sereh :

1. Persiapan Bibit
 - Pilih bibit sereh yang sehat dari pembelahan rumpun.
 - Potong rumpun menjadi beberapa bagian.
 - masing-masing dengan 2-3 batang dan beberapa akar.
2. Persiapan Lahan
 - Siapkan pot atau tanah gembur yang dicampur kompos.
3. Penanaman
 - Buat lubang tanam dengan jarak 50 cm x 50 cm.
 - Tanam bibit sereh pada lubang dan pastikan akar tertanam baik serta batang tegak.
 - Tutup lubang dengan tanah dan padatkan.
4. Perawatan
 - Siram secara teratur, hindari genangan air.
 - Beri pupuk organik setiap 3-4 bulan.
 - Bersihkan gulma di sekitar tanaman.
 - Monitor dan atasi hama serta penyakit.



6. Jeruk Nipis (*Citrus aurantifolia* swingle)



Jeruk nipis merupakan buah yang kaya akan manfaat sebagai bumbu dapur sekaligus obat herbal. Kandungan antioksidan dan vitamin c yang tinggi pada jeruk nipis ini membuatnya sering dimanfaatkan masyarakat untuk menjaga kesehatan tubuh. Jeruk nipis mempunyai air buah yang masam tetapi mempunyai bau sedap. Kulit buah pada jeruk nipis mempunyai kandungan minyak atsiri yang memiliki rasa pahit. Buahnya berasa pahit, asam dan sedikit dingin, tetapi manfaatnya sangatlah beragam.

Manfaat Jeruk nipis :

- Meningkatkan kekebalan tubuh
- Mencegah penyakit diabetes
- Menjaga kesehatan kulit
- Mencegah pembentukan baru ginjal
- Menurunkan peradangan pada tubuh
- Mencegah perkembangan sel kanker

Cara budi daya Jeruk Nipis :

1. Pilih bibit tanaman jeruk nipis yang sehat dan sudah kokoh
2. Siapkan media tanam dengan perbandingan pupuk kandang : tanah sebesar 1 : 2
3. Masukkan media tanam yang sudah di campur dalam polybag yang sudah di siapkan (diameter 30-40 cm) sebanyak 1/2 dari tinggi Polybag
4. Masukkan bibit tanaman jeruk nipis ke dalam polybag dan timbun dengan media tanam sampai akar tanaman tertutupi
5. Dipindah tanam sebaiknya diletakkan pada tempat teduh selama kurang lebih 5-7 hari dan setelah itu pindah pada tempat yang terkena cahaya matahari penuh



7. Kelor



Kelor (*Moringa oleifera* Lamk.) merupakan tanaman yang sangat bergizi dan mengandung zat nutrisi yang cukup tinggi serta memiliki berbagai manfaat potensial. Kelor tumbuh dengan mudah dan bisa dikembangbiakan dengan menggunakan biji dan stek. Selain antioksidan, daun kelor juga mengandung vitamin dan mineral, antara lain Vitamin B6, Vitamin B2, Vitamin C, Vitamin A, zat besi, dan Magnesium. Kita bisa mendapatkan manfaatnya dengan membuat daun kelor menjadi jamu, teh herbal, hingga suplemen ataupun menjadikannya bahan masakan.

Manfaat konsumsi daun kelor :

- Mendukung kesehatan otak dan meningkatkan daya ingat
- Meningkatkan produksi asi Meningkatkan daya tahan
- tubuh Mencegah pembentukan sel kanker Mencukupi
- kebutuhan nutrisi harian

Cara budi daya Kelor :

1. Pilih bibit tanaman kelor atau batang stek yang sehat
2. Siapkan media tanam dengan perbandingan pupuk kandang : tanah sebesar 1 : 2
3. Masukkan media tanam yang sudah di campur dalam polybag yang sudah di siapkan (diameter 30-40 cm) sebanyak 1/2 dari tinggi Polybag. Untuk batang yang di stek dapat langsung di tancapkan pada media tanam
4. Setelah dipindah tanam ataupun di stek sebaiknya diletakkan pada tempat teduh selama kurang lebih 5-7 hari dan setelah itu pindah pada tempat yang terkena cahaya matahari penuh. Untuk bibit yang menggunakan batang diletakan pada tempat teduh sampai muncul tunas daun baru



Cara pembuatan teh herbal telang :

1. Rebus air hingga mendidih.



2. Masukkan 2-3 bunga telang segar atau kering ke cangkir.



3. Tuangkan air mendidih



4. Biarkan meresap selama 5 menit.



5. Tambahkan daun stevia sebanyak 3-4



6. Tambahkan perasan jeruk nipis



7. Sajikan secara hangat ataupun dingin

Cara pembuatan teh herbal rosella :

1. Rebus air hingga mendidih.



2. Masukkan 2-3 bunga rosella segar atau kering ke cangkir.



3. Tuangkan air mendidih



4. Biarkan meresap selama 5 menit.



5. Tambahkan daun stevia sebanyak 3-4 helai



6. Sajikan secara hangat ataupun dingin



Cara pembuatan teh herbal Jahe :

1. Rebus air hingga mendidih



2. Masukkan jahe yang sudah dikupas dan diiris ke dalam air mendidih.

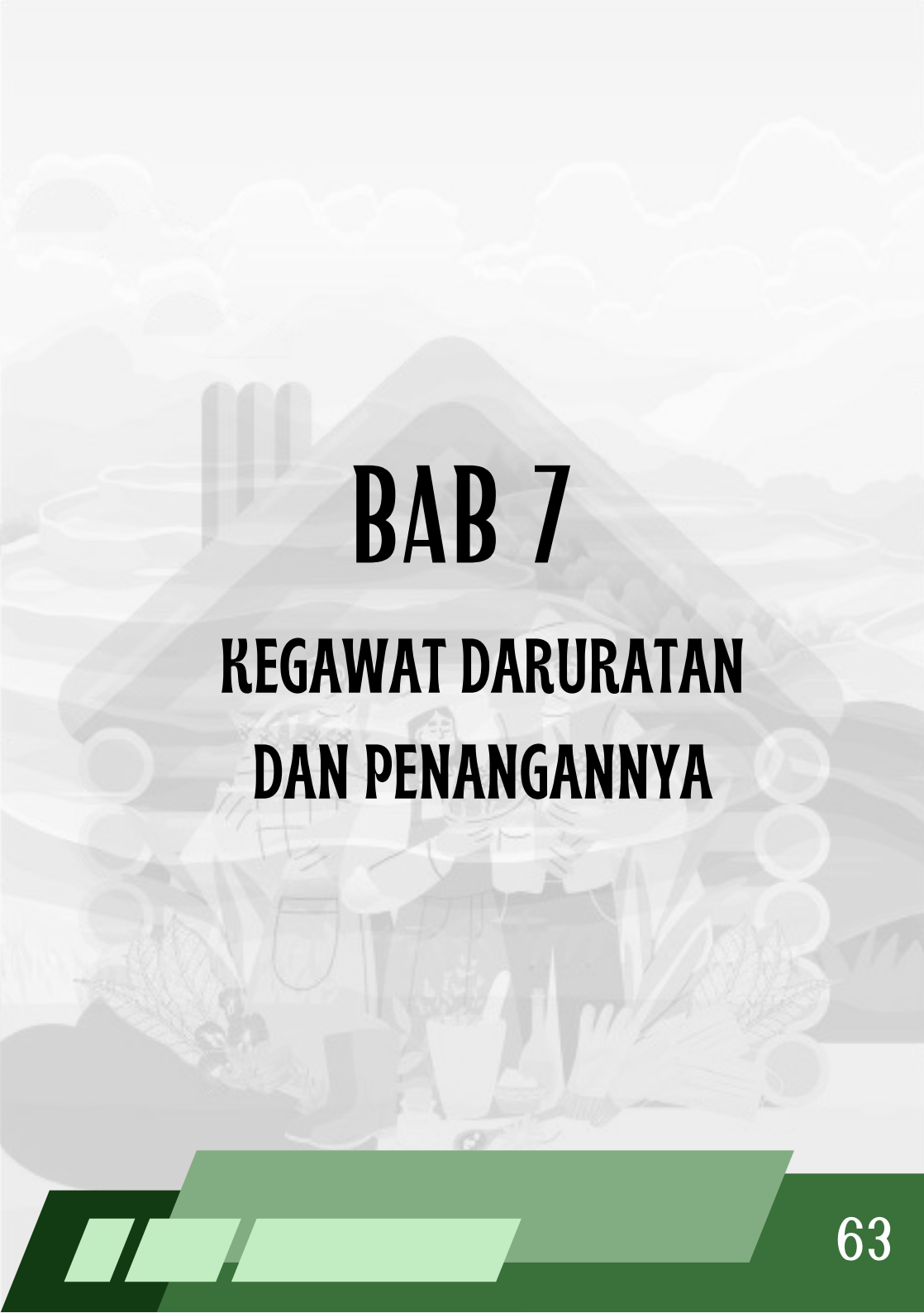


3. Tambahkan daun stevia sesuai selera, aduk hingga larut.



4. Sajikan selagi hangat atau ditambahkan es batu



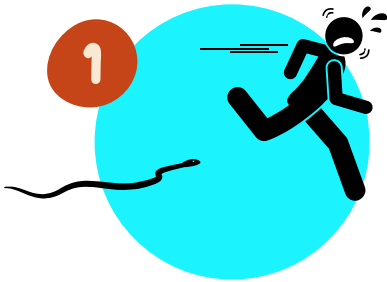


BAB 7

KEGAWAT DARURATAN DAN PENANGANNYA

PERTOLONGAN PERTAMA PADA GIGITAN ULAR

(USIONO & UTAMI, 2023)



Menjauh dari ular



Tetap tenang



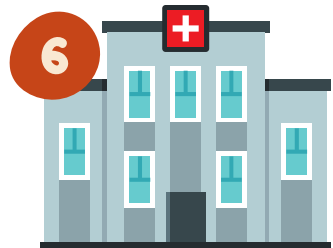
Mengurangi gerakan pada area bekas gigitan



Hindari menyedor bisa ular



Bersihkan dengan air hangat dan sabun



Konsultasi ke fasilitas kesehatan

Bantuan Hidup Dasar

Bantuan hidup dasar merupakan tindakan yang digunakan untuk membantu korban yang mengalami henti jantung (Kemenkes, 2022)

Langkah-langkah Bantuan Hidup Dasar

1. Pastikan aman penolong, aman lingkungan, aman korban
2. Cek kesadaran pasien dengan menggoyangkan atau menepuk bahu pasien sambil berteriak
3. Jika korban tidak merespon segera telpon ambulan 119
4. Cek pernapasan melalui kembang kempis dada
5. Cek denyut nadi pada bagian leher sebelah kanan atau kiri selama 10 detik
6. Apabila tidak teraba denyut nadi selama 10 detik segera lakukan pijat jantung
7. Pijat jantung dilakukan pada dada bagian tengah simetris dengan puting
8. Kedua tangan saling mencengkram dan memberikan tekanan pada dada sedalam 5 cm
9. Lakukan pijat jantung selama 30x dengan frekuensi 100 - 120 x/menit
10. Setelah itu berikan napas buatan 2x
11. Ulangi tindakan hingga pasien sudah merespon, bantuan medis datang atau penolong kelelahan

Gambaran Bantuan Hidup Dasar

1



Cek kesadaran

2



Telpon ambulan 119

3



Cek pernapasan dan
nadi leher

4



Lakukan pijat jantung

5



Berikan bantuan napas

Catatan:

1. Siklus diberikan 30x pijat jantung dan 2x napas buatan
2. Evaluasi dilakukan setelah 5 siklus dengan mengecek pernapasan dan denyut nadi
3. Memberikan napas buatan tidak wajib dilakukan apabila ragu-ragu/tidak yakin

PERTOLONGAN PERTAMA PADA KERACUNAN PESTISIDA

1. Pastikan aman penolong, aman lingkungan, dan aman korban
2. Pertolongan pertama keracunan pestisida
Pestisida tumpah pada kulit atau pakaian

Lepaskan pakaian dan basuh kulit yang terkontaminasi dengan air mengalir. Cuci dengan sabun dan hindari menggosok dengan kasar. Keringkan dengan kain bersih

- Pestisida masuk ke mata

Cuci mata dengan air mengalir selama 15 menit kemudian keringkan dengan kain bersih

- Pestisida terhirup

1. Baringkan korban kemudian longgarkan pakaian.
2. Berikan arahan pada korban untuk tetap tenang
3. Bila korban mengalami sulit untuk bernapas, maka berikan nafas buatan

- Pestisida tertelan

4. Minta korban meludahkan sisa pestisida yang tertelan dalam mulut
5. Jika korban muntah, segera bersihkan mulut dan tenggorokannya
6. Baringkan korban miring ke arah kiri, dan berikan posisi pemulihan apabila korban tidak sadar
7. Jika korban sadar, minta korban untuk duduk dan pastikan korban tetap sadar hingga korban menerima penanganan
8. Segera bawa ke fasilitas kesehatan untuk mendapatkan penanganan
9. Berikan tambahan informasi terkait pestisida yang telah memapari korban dengan cara membawa atau menyerahkan label kemasan pestisida
10. Edukasi keluarga terkait pestisida dan pertolongan pertama yang dapat dilakukan sebagai mitigasi kejadian.

PERTOLONGAN PERTAMA PADA LUKA

1. **Hentikan perdarahan.** Berikan tekanan langsung pada area luka menggunakan kain bersih atau gulungan kasa. Pastikan tangan sebersih mungkin dan jika memungkinkan, gunakan sarung tangan. Lakukan penekanan pada luka hingga perdarahan berhenti
2. Apabila luka terjadi pada anggota gerak seperti lengan atau kaki, **naikkan bagian tubuh** yang mengalami luka setinggi jantung atau di atas jantung untuk mengurangi aliran darah.
3. **Bersihkan luka.** Gunakan air mengalir untuk luka permukaan, dan bersihkan. bila benda asing besar, jangan dicabut. lakukan irigasi luka dengan cairan NaCl 0,9% jika ada.
4. **Bawa ke fasilitas kesehatan** untuk memperoleh pengobatan yang tepat





BAB 8

PROMOSI KESEHATAN PETANII

Pernah mendengar istilah **mencegah lebih baik daripada mengobati?** Karena kondisi kesehatan yang tidak baik mengakibatkan individu tidak mampu menjalani hidup dengan produktif baik secara sosial maupun ekonomi (Juwita, 2021). Absensi pekerja akibat sakit, penurunan kinerja karena kondisi kesehatan yang tidak optimal, dan biaya pengobatan yang tinggi baik bagi individu dan juga pemerintah menjadi contoh bagaimana kesehatan masyarakat yang buruk dapat merusak produktivitas ekonomi suatu wilayah (Utami, 2024).



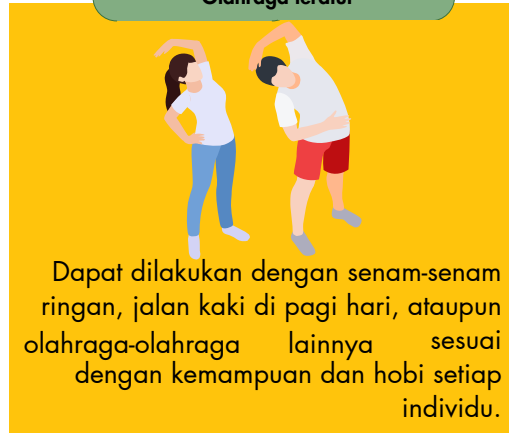
Promosi kesehatan perlu dilakukan **agar masyarakat mau dan mampu memelihara dan meningkatkan kesehatannya** (Nurmala, I., 2020). Promosi kesehatan berupaya untuk merubah perilaku dan juga lingkungan yang memfasilitasi perilaku hidup sehat (Rohmah, 2023). Untuk mencapai kesehatan perlunya menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan cara-cara yang akan dibahas berikut ini.

Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan tahapan perilaku hidup seseorang untuk mencapai derajat sehat, yang dapat diterapkan antara lain dengan cara

Makan makanan bergizi seimbang



Olahraga teratur



Cek Kesehatan secara rutin

Pentingnya cek kesehatan; tekanan darah, gula darah, asam urat, dan kolesterol untuk mencegah penyakit lanjutan seperti stroke, serangan jantung, ataupun penyakit ginjal. Cek kesehatan dapat dilakukan setiap 3-6 bulan sekali jika tidak memiliki riwayat dan gejala. Dan frekuensi yang lebih sering pada individu yang memiliki riwayat.



Berhenti merokok

Rokok menjadi faktor risiko terbesar kanker paru dan Penyakit Paru Obstruktif Kronis



Menggunakan jamban bersih

Pembuangan tinja di tempat yang tidak seharusnya dapat mencemari tanah, sulitnya penyediaan air bersih, memicu penyakit, dan timbulnya bau yang tidak sedap



Menjaga kebersihan lingkungan

- 3M : Menguras, Menutup, Mengubur untuk mencegah DB.
- Mengolah sampah dengan bijak untuk mengurangi perkembangan kuman



6 contoh PHBS di atas dan penjelasan pada pembahasan BAB sebelumnya dapat menjadi pegangan masyarakat untuk merubah perilaku tidak sehat menjadi perilaku sehat, oleh karena itu diperlukan kader-kader yang senantiasa mengingatkan, memantau dan menjadi jembatan masyarakat dengan kesehatan.

Ilmu tidak akan bermanfaat jika tidak diterapkan dan dibagikan, maka pada pembahasan selanjutnya akan dibahas mengenai hal-hal yang dapat dilakukan untuk melakukan promosi kesehatan.

Hal yang Perlu dipersiapkan Sebelum Melakukan Promosi Kesehatan

Sebelum melakukan promosi kesehatan perlu mengetahui beberapa hal yang perlu dipersiapkan agar promosi kesehatan dapat berjalan perlu dipersiapkan sebelum melakukan promosi kesehatan (Erika et al., 2022).

1. Mempersiapkan diri Mempersiapkan diri ini perlu dilakukan dengan menguasai materi yang akan disampaikan dan melatih kemampuan untuk berbicara didepan umum, latihan ini dapat mengurangi kegugupan saat melakukan promosi kesehatan.



Latihan berbicara



Memahami materi

2. Menentukan materi Sebelum melakukan promosi kesehatan diperlukan mempersiapkan dan menentukan materi apa yang akan diberikan kepada masyarakat dalam promosi kesehatan yang akan dilakukan.



Menentukan Materi

3. Menentukan sasaran Diperlukan kesesuaian antara materi yang akan diberikan dengan kepada siapa materi tersebut akan berikan, hal tersebut bertujuan agar materi yang disampaikan dapat dipahami dengan mudah oleh masyarakat yang menerima promosi kesehatan tersebut.



Menentukan Sasaran

4. Menentukan metode

Menentukan metode yang tepat dalam melakukan promosi kesehatan dapat membantu masyarakat dalam memahami materi yang akan disampaikan, berikut ini beberapa metode yang dapat digunakan dalam promosi kesehatan : **a. Ceramah** : menyampaikan materi secara langsung **b.Diskusi** : melibatkan masyarakat dengan menanyakan pendapat dari masyarakat yang berhubungan dengan materi yang disampaikan **c. Demonstrasi** : mempraktikkan secara langsung didepan masyarakat **d. Simulasi** : masyarakat yang hadir dalam promosi kesehatan tersbut dapat berpura – pura menjadi orang lain sesuai dengan materi yang disampaikan



Ceramah



Diskusi

5. Mempersiapkan media yang akan digunakan Contoh media yang dapat digunakan dalam promosi kesehatan adalah poster ataupun pamflet. Selain itu dapat menggunakan contoh produk atau alat yang sesuai dengan materi yang akan disampaikan.



Pamflet



Leaflet

6. Menentukan tempat dan waktu

Memilih tempat yang nyaman dan disesuaikan dengan jumlah masyarakat yang akan hadir dalam promosi kesehatan. Memilih waktu yang tepat dimana semua masyarakat dapat hadir dalam promosi kesehatan tersebut.

Teknik Latihan yang Dapat Digunakan Dalam Mempersiapkan Promosi Kesehatan

Menentukan teknik yang tepat sangat penting dalam keberhasilan untuk tampil di depan umum dalam melakukan promosi kesehatan, berikut ini beberapa teknik latihan yang dapat digunakan dalam mempersiapkan promosi kesehatan (Harry Yulianto, 2023) :

1. Berlatih di depan cermin

Berlatih berbicara dengan menghadap cermin dapat membantu memperbaiki gerakan tubuh yang dilakukan selama berbicara dalam menyampaikan materi.

2. Menggunakan bahasa yang mudah dipahami

Memilih bahasa yang dapat dipahami oleh seluruh masyarakat agar materi yang disampaikan dapat dan dipahami dengan baik.

3. Berlatih dengan rutin

Dengan melakukan latihan dengan terus menerus dapat meningkatkan kemampuan dalam berkomunikasi serta dapat meningkatkan rasa percaya diri untuk berbicara di depan umum.

4. Merekam diri sendiri

Dengan merekam diri sendiri ketika melakukan latihan dapat mengetahui kekurangan yang kemudian dapat diperbaiki pada latihan berikutnya.

DAFTAR PUSTAKA

Angela, L., Putri, W. M., Saputri, U. A. T., & Ramadani, R. (2023). Pemanfaatan Tanaman Toga Dalam Upaya Meningkatkan Kesehatan Keluarga dan Masyarakat di Nagari Tigo Sungai Inderapura. *RANGGUK: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 19-22.

Cahyono, E. H., & Ningsih, R. (2023). Pengembangan Metode Teknik Sterilisasi Eksplan Guna Meningkatkan Keberhasilan Kultur Jaringan Tanaman Stevia (*Stevia Rebaudiana Bertoni*). *Jurnal Pengembangan Potensi Laboratorium*, 2(2), 60-68.

Erlin, I., Irfanita, N., & Ciptaning, T. M. D. (2023). *TINDAKAN KEPERAWATAN : Pada Sistem Endokrin, Imunologi, Pencernaan dan Perkemihan*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.

Erika, E., Asni Arti, N., & Fridayana Fitri, R. (2022). Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat Melalui Program Penyuluhan Sokratik-Demonstrasi. *JUKESHUM: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 80–89. <https://doi.org/10.51771/jukeshum.v2i1.248>

Nurmala, I., 2020. Promosi Kesehatan. *Airlangga University Press*.

Darah Dan Saturasi Oksigen Perifer (Spo2). *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada, (Spo 2)*, 21–30. <https://doi.org/10.34035/jk.v1i1.408>

Firmansyah, M. D., Hamidah, A. N., Setiawan, M. A. P., & Zebua, W. D. A. (2022). Pelaksanaan Kegiatan Pemeriksaan Gula Darah Sewaktu Sewaktu (GDS) Pada Lansia Di Wilayah RT 03. Cipayung Ciputat Tangerang Selatan. *Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 1–4. <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat%0AE-ISSN:>

Harry Yulianto, I. (2023). *Public Speaking: Seni dan Teknik Berkomunikasi di Depan Audiens*. Sijunjung: Sagusatal Indonesia.

Juwita, C., P., 2021. Modul Konsep Sehat dan SaUtami,kit.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Bantuan Hidup Dasar (Basic Life Support and First Aid Training). https://yanke.kemkes.go.id/view_artikel/1241/bantuan-hidup-dasar-basic-life-support-and-first-aid-training

Ludvia, D. A. (2020). Pengukuran Kadar Gula Darah Dan Kolesterol Menggunakan, (June), 1–10.

DAFTAR PUSTAKA

- Nasir, M. (2024). Uji Organoleptik Teh Dari Daun Sereh (*Cymbopogon citratus*) Berdasarkan Lama Pengeringan. *JUSTER: Jurnal Sains dan Terapan*, 3(2), 28-31.
- Paendong, A., Horopu, L. A., Momongan, R. C., Durandt, N., Rey, J. F., & Manginsela, E. P. (2023). Eco Style: Pemanfaatan Eco-enzyme Sebagai Pupuk Organik Lokal Yang Menguntungkan Pada Produksi Dan Pendapatan Usahatani Stevia Rebaudiana. *AGRI-SOSIOEKONOMI*, 19(1), 549-556.
- RJ, I., Pailan, E. T., & Baharuddin, B. (2023). Risk Factor Analysis of Gout Arthritis. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(1), 157-162. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i1.919>
- Rohmah, E., 2023. Buku Ajar Promosi Kesehatan untuk Mahasiswa Kesehatan. Rena Cipta Mandiri: Malang.
- Sundari, D. W. S. (2022). Mikroenkapsulasi Minyak Sereh Dapur (*Cymbopogon Citratus* (Dc.) Stapf) Dengan Maltodekstrin Dan Kitosan.
- Swastini, I. G. A. A. P. (2021). Gambaran kolesterol total pada lansia di Puskesmas I Denpasar Selatan. *Meditory : The Journal of Medical Laboratory*, 9(2), 68-77. <https://doi.org/10.33992/m.v9i2.1526>
- Usiono, U., & Utami, A. P. (2023). SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW (SLR): PERTOLONGAN PERTAMA PADA GIGITAN ULAR. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 6896-6905.
- Utami, C. A., 2024. Keterkaitan antara Kesehatan Masyarakat dan Produktivitas Ekonomi. *Circle Archive*, 1(5).
- Wijayanti, R. A., Sjamsijah, N., Perdanasari, L., & Nuraini, N. (2022). Pendampingan Pengelolaan Kadar Gula Darah Kelompok Penderita Diabetes Mellitus Usia Produktif Melalui Budidaya dan Olahan Tanaman Stevia Di Desa Kemuning Lor. *NaCosVi: Polije Proceedings Series*, 159-165.



PERILAKU HIDUP BERSIH dan SEHAT dan KESELAMATAN KERJA PETANI

Buku ini disusun sebagai solusi untuk masyarakat termasuk petani dalam menangani masalah kesehatan yang seringkali dialami. Buku ini berisi 8 bab yang membahas mengenai penerapan pola hidup bersih dan sehat dan penerapan kesehatan dan keselamatan kerja pada pertanian. Buku ini sangat diperlukan masyarakat terutama untuk menambah pengetahuan tentang pencegahan serta penanganan masalah kesehatan di wilayah pertanian.

PAHI
Pusat Aktivasi
Hidup Bersih dan Sehat

Melayani dan Terpencapaian
www.walhijah.or.id

ISBN: 000-000-000-000-0
BARCODE ISBN