



Manfaat Jus Wortel Untuk Mencegah Penyakit Kecacingan Pada Anak Di Kelurahan Pasar Belakang Tahun 2021

Tinawati Nainggolan, Nita Anggerina, Putri Hi Setiawan, Herlina, Ronauli Rosa Lumban Tobing, Intan Rahmayani

STIKes Nauli Husada Sibolga

Jl. Kadar Manik, No 2 Kel.Aek Muara Pinang, Sibolga 22538 Sumatra Utara Indonesia

Email: meronatobing25@gmail.com

Abstrak

Kecacingan merupakan penyakit infeksi yang disebabkan oleh parasit berupa cacing. Cacing umumnya tidak menyebabkan penyakit berat sehingga seringkali diabaikan walaupun sesungguhnya memberikan gangguan kesehatan. Wortel sangat bermanfaat dalam membunuh cacing pita dan parasit lainnya. Satu cangkir jus wortel yang diminum setiap pagi bisa membersihkan cacing dengan cepat. Meminum jus wortel diyakini bisa membantu tubuh menyingkirkan cacing yang ada di usus. Ini karena wortel kaya akan serat, sehingga bisa memperbaiki pencernaan dan meningkatkan pergerakan usus.

Kata Kunci: Kejadian Kecacingan Anak, Pemanfaatan Jus Wortel

1. Pendahuluan

Penyakit kecacingan merupakan salah satu diantara banyak penyakit yang menjadi masalah kesehatan masyarakat di Indonesia. Cacingan ini dapat mengakibatkan menurunnya kondisi kesehatan, gizi, kecerdasan, kehilangan darah serta kehilangan karbohidrat dan protein, sehingga menurunkan kualitas sumber daya manusia. Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO) tahun 2006, mengatakan bahwa kejadian penyakit kecacingan di dunia masih tinggi yaitu 1 miliar orang terinfeksi cacing *Ascaris lumbricoides*, 795 juta orang terinfeksi cacing *Trichuris trichiura* dan 740 juta orang terinfeksi cacing tambang (*Hookworm*). Pada tahun 2019 prevalensi kejadian penyakit kecacingan di kelurahan pasar belakang sibolga mencapai 14,2%.

Prevalensi kecacingan di Indonesia pada umumnya masih sangat tinggi, terutama pada golongan penduduk yang kurang mampu mempunyai risiko tinggi terjangkit penyakit ini. Manusia merupakan hospes defenitif beberapa nematoda usus (cacing perut), yang dapat mengakibatkan masalah bagi kesehatan masyarakat. Diantara cacing perut terdapat sejumlah species yang ditularkan melalui tanah (soil transmitted helminths). Diantara cacing tersebut adalah cacing gelang (*Ascaris lumbricoides*), cacing tambang (*Ancylostoma duodenale* dan *Necator americanus*) dan cacing cambuk (*Trichuris trichiura*). Jenis-jenis cacing tersebut banyak ditemukan di daerah tropis seperti Indonesia. Pada umumnya telur cacing bertahan pada tanah yang lembab, tumbuh menjadi telur yang infeksiif dan siap untuk masuk ke tubuh manusia yang merupakan hospes defenitifnya.

Wortel sangat bermanfaat dalam membunuh cacing pita dan parasit lainnya. Satu cangkir jus wortel yang diminum setiap pagi bisa membersihkan cacing dengan cepat. Meminum jus wortel diyakini bisa membantu tubuh menyingkirkan cacing yang ada di usus. Ini karena wortel kaya akan serat, sehingga bisa memperbaiki pencernaan dan meningkatkan pergerakan usus.

1.1. Tujuan Kegiatan

Tujuan kegiatan ini adalah agar masyarakat mengetahui pengertian kecacingan dan kandungan gizi jus wortel dalam mencegah penyakit kecacingan pada anak. Dimana masyarakat dapat memanfaatkan jus wortel sebagai pencegah penyakit kecacingan pada anak.

1.2. Manfaat Kegiatan

Dengan memanfaatkan jus wortel dapat menurunkan angka penyakit kecacangan pada anak. Jus wortel memiliki kandungan gizi yang tinggi, di dalamnya terkandung kalium, beberapa karotenoid, dan vitamin A, vitamin C, vitamin K dan sangat bagus di konsumsi pada pagi hari.

1.3. Luaran Pengabdian Kepada Masyarakat

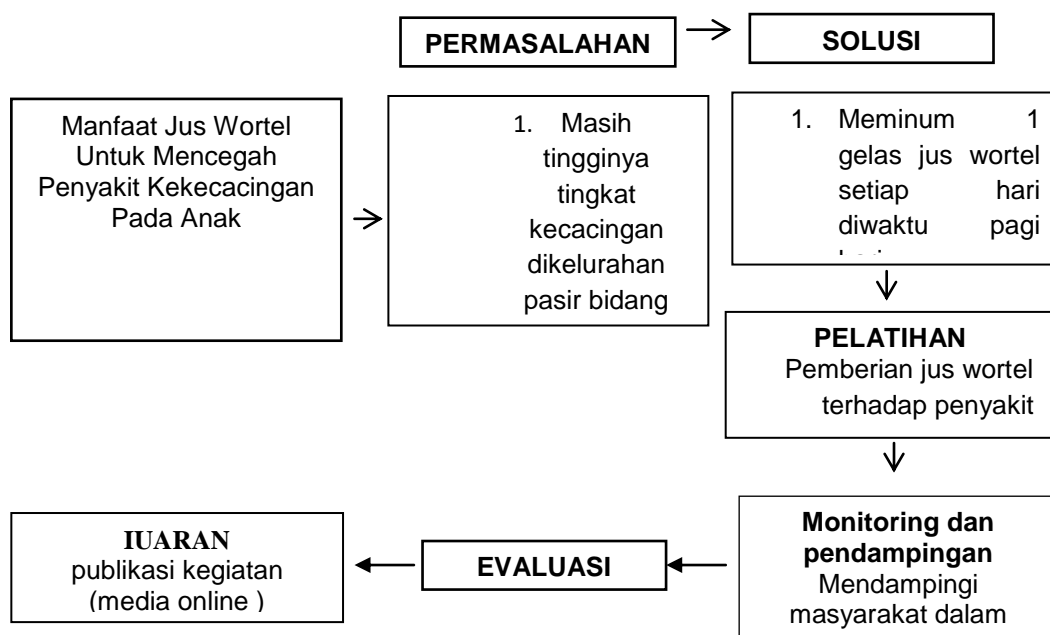
Luaran dari kegiatan ini adalah jus wortel dapat digunakan oleh masyarakat dalam mencegah penyakit kecacangan pada anak. Selain keluaran yang sudah disebutkan diatas keluaran lain yang dari kegiatan ini adalah terlibatnya mahasiswa yang dapat meningkatkan softskill.

2. Realisasi Kegiatan

2.1. Bentuk Kegiatan & Jadwal, Serta Tempat Kegiatan

a. Metode Pelaksanaan Kegiatan

Metode pelaksanaan kegiatan PKM digambarkan dalam diagram berikut ini berupa solusi yang di tawarkan untuk mengatasi permasalahan yang ada.



b. Waktu Efektif Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini akan dilaksanakan pada April 2021 dengan rincian sebagai berikut

Tabel 1. Jadwal Pelaksanaan

no	Kegiatan	April 2021			
		Minggu 1	Minggu 2	Minggu 3	minggu 4
1	Memberi surat ijin penyuluhan kepada kepala lurah pasar belakang				
2	Sosialisasi dan mengumpulkan masyarakat yg menderita penyakit kecacangan				
3	Melakukan penyuluhan kepada				

	masyarakat dan memberikan jus wortel, pemberian 5 kali dalam 2 minggu			
4	Pembuatan hasil laporan kegiatan penyuluhan			
5	Pengumpulan hasil laporan			

c. Tempt Kegiatan penyuluhan kecacingan

Lokasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini di laksanakan di Kelurahan Pasar Belakang tepatnya di kantor lurah pasar belakang yang teletak di sibolga kota, Sibolga, Sumatera Utara, Indonesia. Jarak perguruan tinggi ke kantor lurah pasar belakang dapat di tempuh selama 9 menit.



Gambar 1. Maps Lokasi

Peta Lokasi jarak perguruan tinggi STIKes Nauli Husada Sibolga dengan kantor lurah pasar belakang tempat pengabdian masyarakat di tempuh selama 9 menit dari perguruan tinggi ke tempat tujuan.



Gambar 2. Lokasi Pengabdian

2.2. TIM Pelaksana Pengabdian dan TUPOKSI serta (Jam dan hari)

a. Susunan TIM Pengabdian

NO	Peran dalam TIM	Tanggung jawab dalam TIM	Dosen/Mahasiswa
1	Tinawati Nainggolan S.KM,M.Kes Ketua PKM dan Penanggung jawab	Memastikan kegiatan PKM dapat berjalan dengan baik yaitu dengan berkoordinasi dengan mitra dan anggota dosen dan mahasiswa	Dosen
2	Nita Anggerina Putri Hi Setiawan, MKM Herlina, M.Kes Anggota Pengabdian	Berkoordinasi dengan ketua terkait rundown kegiatan, pembagian tugas mahasiswa dan menyiapkan hal-hal yang diperlukan saat kegiatan berlangsung	Dosen
3	Lusianna Lumban Tobing Intan Rahmayani	Membantu pelaksanaan sosialisasi saat kegiatan dan menjelaskan dengan baik pertanyaan yang diajukan oleh masyarakat saat penyuluhan berlangsung.	Mahasiswa

b. Tugas Pokok serta Peran setiap TIM Pengabdian

No	Nama Pekerjaan	Program	Volume (JKEM)	Pemateri
Minggu Pertama				
1	Sosialisasi pemanfaatan jus wortel dalam pencegahan penyakit kecacangan pada anak sekolah di Kelurahan Pasar Belakang	<ul style="list-style-type: none"> Memberi surat ijin penyuluhan kepada kepala lurah pasar belakang 	09.00-12.00	Lusianna Lumban Tobing Intan Rahmayani
Minggu Kedua				
2	Sosialisasi pemanfaatan jus wortel dalam pencegahan penyakit kecacangan pada anak sekolah di Kelurahan Pasar Belakang	<ul style="list-style-type: none"> Menggumpulkan masyarakat yang anak menderita penyakit kecacangan 	09.00-12.00	Lusianna Lumban Tobing Intan Rahmayani
Minggu Ketiga				
3	Sosialisasi pemanfaatan jus wortel dalam pencegahan penyakit kecacangan pada anak sekolah di Kelurahan Pasar Belakang	<ul style="list-style-type: none"> Memberikan materi pengetahuan penyuluhan kepada masyarakat dan memberikan jus wortel, pemberian 5 kali dalam 2 minggu 	09.00-12.00	Tinawati Nainggolan, SKM, M.Kes
Minggu Keempat				
4.	Monitoring hasil pemanfaatan jus wortel dalam	<ul style="list-style-type: none"> Pengumpulan hasil laporan materi 	09.00-12.00	Nita Anggerina Putri Hi Setiawan, MKM

	pencegahan penyakit kecacingan pada anak sekolah si Kelurahan Pasar Belakang	penyuluhan dari semua masyarakat		Herlina, M.Kes
--	--	----------------------------------	--	----------------

2.3. Ringkasan/Garis-garis besar Materi

1) KECACINGA

Kecacingan merupakan penyakit infeksi yang disebabkan oleh parasit berupa cacing. Cacing umumnya tidak menyebabkan penyakit berat sehingga seringkali diabaikan walaupun sesungguhnya memberikan gangguan kesehatan. Ciri ciri anak cacingan yaitu Kelelahan, Sakit perut, Perut kembung, Mual, Muntah, Diare, Kehilangan napsu makan, Penurunan berat badan tanpa sebab, Gatal di sekitar anus, terutama pada malam hari, Gelisah atau tidak nyaman saat tidur, karena sering menggaruk di sekitar anus, Kemerahan atau iritasi kulit di sekitar anus.



2) Manfaat jus wortel untuk anak cacingan

Wortel sangat bermanfaat dalam membunuh cacing pita dan parasit lainnya. Satu cangkir jus wortel yang diminum setiap pagi bisa membersihkan cacing dengan cepat. Meminum jus wortel diyakini bisa membantu tubuh menyingkirkan cacing yang ada di usus. Ini karena wortel kaya akan serat, sehingga bisa memperbaiki pencernaan dan meningkatkan pergerakan usus. Dalam segelas jus wortel terkandung berbagai nutrisi, antara lain 94 kalori, 21,9 gram karbohidrat, 1,89 gram serat, 2,24 gram protein, 0,35 gram lemak, 2,256 mcg vitamin A, 0,217 mg tiamin atau vitamin B-1, 0,512 mg, vitamin B-6, 20,1 mg vitamin C, 36,6 mg, vitamin K, dan 689 mg kalium.

a. Resep jus wortel

Bahan :

- a) Wortel 100 gr
- b) Air 100 ml
- c) Madu 2 sdm

Alat :

- a) Pisau
- b) Sendok
- c) Belender
- d) Baskom
- e) Gelas minum
- f) Saringan

Cara Membuat:



- a) Cuci wortel terlebih dahulu ,
kemudian kupas dan potong kecil kecil



- b) Masukkan wortel yang telah di potong tadi ke dalam belender,
c) Tambahkan air 100 ml ke dalam blender
d) Lalu haluskan wortel hingga halus, lalu saring jus hingga sari dan ampunya terpisah



3) Masyarakat Sasaran

Sasaran dari kegiatan penyuluhan ini adalah masyarakat (anak-anak yang mengalami kecacingan) dpada anak sekolah di kelurahan pasar belakang.

3. Tinjauan Hasil Yang Dicapai

Melihat beragam nutrisi dan senyawa aktif yang ada pada wortel, tak heran jika ini dapat memberikan banyak manfaat, satu cangkir jus wortel yang diminum setiap pagi bisa membersihkan cacing dengan cepat. Setelah memberikan jus wortel kepada anak dalam pencegahan penyakit kecacingan, berikut berbagai manfaat mengonsumsi jus wortel dalam pencegahan cacingan pada anak:

- a. Sangat berperan dalam menjaga kesehatan mata yaitu Wortel kaya akan vitamin A dan beta karoten yang baik untuk kesehatan pencernaan anak. Dua elemen ini sangat penting

untuk menjaga pencernaan anak dan mengurangi risiko terjadinya gangguan kecacingan di kemudian hari.

- b. Berperan dalam meningkatkan daya tahan tubuh, Kandungan vitamin C dan antioksidan pada wortel memiliki peran penting untuk meningkatkan daya tahan tubuh anak. Kedua senyawa ini dapat membantu tubuh si Kecil untuk membangun antibodi yang bisa melindunginya dari berbagai virus dan bakteri penyebab penyakit cacingan.
- c. Menghidrasi tubuh, Baby carrot atau wortel mini mengandung sekitar 80 persen air. Karena kandungan airnya yang melimpah, sayur ini sangat cocok dijadikan camilan untuk anak-anak yang aktif bermain setiap hari. Di samping minum cukup air putih, mengonsumsi baby carrot dapat membantu buah hati mencukupi kebutuhan cairan per harinya dalam membunuh cacing pita dan parasit lainnya.
- d. Mendukung kesehatan sistem cerna, Wortel mengandung serat yang cukup tinggi sehingga dapat meningkatkan jumlah bakteri baik dan menyehatkan usus Si Kecil. Serat dalam wortel juga dapat melunakkan tinja, dan melancarkan buang air besar, dan mencegah sembelit sehingga bisa memperbaiki pencernaan dan meningkatkan pergerakan usus .

Hasil penelitian mengindikasikan bahwa anak sebetulnya paling rentan terhadap cacingan, mengingat dunia anak-anak yang cenderung menghabiskan waktunya bermain. Kebersihan yang tidak terjaga atau lingkungan yang kotor dapat menjadi salah satu faktor yang dapat mempermudah penyebaran infeksi cacing. Selain itu, pemahaman yang masih kurang tentang cacingan baik penyebab, tanda dan gejala, dan cara pencegahannya. Depkes RI (2008) memaparkan bahwa proses masuknya cacing dari tanah dapat terjadi karena cacing menembus kulit anak-anak saat bermain di tanah terbuka tanpa menggunakan alas kaki. Penelitian ini sejalan dengan Andini (2015) menunjukkan bahwa prevalensi terbanyak siswa yang positif terinfeksi telur cacing disebabkan anak-anak banyak berinteraksi dengan tanah saat bermain.

Dari hasil penelitian oleh mitra didapatkan kesimpulan bahwa kebutuhan mitra dapat direspon dengan baik oleh panitia pelaksana. Selama melaksanakan pemanfaatan jus wortel dalam mencegah penyakit kecacingan pada anak dan mentoring tim dinilai sudah menjalankan kegiatan dengan baik. Selain itu kegiatan ini sudah sesuai dengan harapan mitra karena pemanfaatan jus wortel dalam mencegah penyakit kecacingan pada anak sangat bermanfaat dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat desa dalam pemberian jus wortel pada anak dalam pencegahan cacingan.

Dari kegiatan ini mahasiswa yang dapat meningkatkan softskill, selain itu kegiatan ini juga memberikan kompetensi tambahan seperti keterampilan dalam menyelesaikan permasalahan nyata, keterampilan berpikir kritis, keterampilan analisis dan kemampuan komunikasi kepada mahasiswa. Keterampilan lain yang didapatkan mahasiswa yang mereka utarakan dalam kuesioner adalah keterampilan bekerjasama dengan banyak pemangku kepentingan di lapangan, dapat mempublikasikan hasil dari pengaplikasian setiap kegiatan program pengabdian kepada masyarakat serta mengasah kreativitas dan mau belajar hal yang baru.

4. Daftar Pustaka

- Sundari, S.D. (2007). Efek Antelmintik Perasan Wortel (*Daucus carota*) terhadap *Ascaridia galli*. Mutiara Medika, 40.
- Dalimartha, Setiawan (2008), Khasiat Buah dan Sayur. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama
- Junaidi, Iskandar (2010), Ensiklopedia Vitamin, Mineral, dan Zat Berkhasiat Lainnya. Jakarta : PT. Bhuana Ilmu Populer
- Rukmana, Rahmat (1995), Bertanam Wortel. Yogyakarta : Kanisius
- Sekarindah, Titi (2008), Terapi Jus Buah & Sayur. Jakarta : Puspa Swara
- Sivakali, Narayan (2007), Terapi Jus Buah-buahan dan Sayur-sayuran. Jakarta : Prestasi Pustaka Publisher
- Suwarto, Agus (2010), 9 Buah & Sayur Sakti Tangkal Penyakit. Yogyakarta : Liberplus
- Notoatmodjo, Soekidjo (2005), Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta

Hastono, Sutanto Priyo (2007), Analisis Data Kesehatan : Basic Data Analysis for Health Research Training. Depok : Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.

5. SK Pelaksanaan Pengabdian



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)
NAULI HUSADA SIBOLGA**
Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat
Jl. Kader Manik No.02 Sibolga Telp/Fax: 0611-23699
website : www.stikesnaulihusada.ac.id

Berita Acara Pengabdian Masyarakat
Prodi S-1 Kesehatan Masyarakat STIKes Nauli Husada Sibolga

Pada hari, Senin Tanggal 20 Bulan Juni Tahun 2019 bertempat di Kantor Kelurahan Pasar Belakang telah dilaksanakan Kegiatan Pengabdian Masyarakat Prodi S-1 Kesehatan Masyarakat STIKes Nauli Husada Sibolga.

Judul : manfaat Pemberian Jus Wortel untuk mencegah kecacingan pada anak di Kelurahan Pasar Belakang Tahun 2019

Hari/Tanggal : Senin 20 Juni 2019

Pelaksana : 1. Tinawati Nainggolan, S.Kn, M. Kes
2. Syahri Khairati SST, M. Kes

Demikianlah berita acara Pengabdian Masyarakat ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.



Herlinda Tanjung, S.Kn, MM
NIP.198603162005022001



(Munar Simaga, S.Kep., M.Kes)
NIDN.0104018301

6. Dokumentasi

