

PEMANFAATAN TANAMAN LOKAL KELOR (*MORINGA OLEIFERA*) GUNA PENINGKATAN DAYA TAHAN TUBUH DI ERA PANDEMI COVID-19

Artika Dewie^{1*}, Hastuti Usman², Niluh Nita Silfia³

^{1,3}Prodi DIII Kebidanan Palu Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palu, Indonesia

²Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palu, Indonesia
dewieartika@gmail.com¹, Bid.hastuti@gmail.com², niluhnita81@gmail.com³

ABSTRAK

Abstrak: Wabah Covid-19 yang terjadi diseluruh dunia memaksa kita untuk melakukan langkah-langkah untuk menghindarkan diri dan keluarga dari terjangkitnya Covid-19. Dengan kandungan vitamin serta zat-zat penting yang lain, Pemanfaatan tanaman lokal yaitu kelor (*Moringa Oleifera*) merupakan salah satu alternatif atau cara yang bisa digunakan untuk meningkatkan daya tahan tubuh agar terhindar dari Covid-19 (Marumata et al., 2019). Dilakukannya kegiatan Pengabdian Masyarakat di Desa Pombewe Kecamatan Biromaru Kabupaten Sigi Provinsi Sulawesi Tengah ini bertujuan agar terjadi peningkatan pengetahuan peserta dalam hal ini adalah kelompok tani, kader dan ibu yang memiliki balita sejumlah 40 orang tentang pemanfaatan tanaman kelor. Kegiatan diawali dengan kuesioner pre test, pemberian penyuluhan serta diakhiri dengan kuesioner post test dan pemberian sampel olahan kelor dalam bentuk jus dan puding. Hasil kuesioner terlihat peningkatan pengetahuan dengan perbandingan 43 % antara sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan.

Kata Kunci: Kelor; Daya Tahan Tubuh; Covid-19.

Abstract : *The Covid-19 outbreak that is happening around the world forces us to take steps to avoid ourselves and our families from contracting Covid-19. With the content of vitamins and other important substances, the use of local plants, namely Moringa (Moringa Oleifera) is an alternative method that can be used to increase the body's resistance to avoid Covid-19. The implementation of this Community Service activity in Desa Pombewe Kecamatan Biromaru Kabupaten Sigi Provinsi Sulawesi Tengah, aims to increase the knowledge of participants in this case are farmer groups, cadres and mothers who have children under five years a total of 40 respondent about the use of Moringa plants. The activity began with a pre-test questionnaire, providing counseling and ended with a post-test questionnaire and the provision of processed Moringa samples in the form of juice and pudding. The results of the questionnaire showed an increase in knowledge with a comparison of 43% between before and before being given counseling.*

Keywords: *Moringa Oleifera; Immune System; Covid-19.*



Article History:

Received: 23-08-2022

Revised : 24-09-2022

Accepted: 04-10-2022

Online : 17-10-2022



*This is an open access article under the
CC-BY-SA license*

A. LATAR BELAKANG

Epidemi wabah coronavirus terjadi pertama di Tiongkok pada akhir tahun 2019, berkembang menjadi pandemic dan hampir seluruh dunia melaporkan kasus yang terjadi dinegaranya masing-masing. Indonesia Pertama kali mengumumkan adanya Kasus Covid-19 melalui pernyataan resmi pada tanggal 03 Maret 2020 (Hikmawati, 2021). Per tanggal 20 Mei 2022 tercatat 6.052.100 dengan 156.513 penderita meninggal di seluruh Indonesia (Kementerian Komunikasi dan Informatika, 2022). Beragam cara dilakukan pemerintah guna mencegah covid-19 merajalela. Baik melalui kegiatan promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif secara holistik dan berkesinambungan. Mengutip Putri, 2021, Tujuan kegiatan promotif dilakukan adalah untuk meningkatkan wawasan pengetahuan masyarakat sehingga timbul kewaspadaan tentang factor risiko penyakit, perubahan perilaku, penurunan prevalensi penyakit dan peningkatan kualitas hidup. Himbauan pemerintah untuk mencapai hal-hal tersebut diantaranya adalah dengan menjaga daya tahan tubuh hingga tidak mudah terjangkit covid-19. Salah satu cara menjaga daya tahan tubuh adalah dengan mengkonsumsi minuman yang berasal dari sumber bahan alami yang terbuat dari bahan lokal yang tumbuh disekitar kita. Kelor merupakan salah satu bahan lokal yang dapat dikelola, baik dalam bentuk sayuran, bubur, sup, biskuit maupun jus (Marumata et al., 2019). Adapula yang mengelolanya dalam bentuk seduhan teh, tepung, bahkan kapsul daun kelor (Kariani et al., 2021).

Kelor yang memiliki nama latin *moringa oleifera* merupakan jenis makanan lokal khas Sulawesi Tengah. Tanaman kelor yang dapat tumbuh dimana saja umumnya hanya dimanfaatkan sebatas tanaman pagar atau olahan sayur serta dinilai belum memiliki nilai ekonomi yang lebih (Maulidin & Dedy Darmansyah, 2022). Padahal saat ini kelor telah menjadi salah satu komoditi ekspor yang bahan bakunya dicari oleh beberapa negara karena selain untuk makanan, zat-zat penting yang terkandung pada kelor berpotensi menjadi campuran dalam olahan kosmetik bahkan industri (Isnain & M, 2017). Selain berguna bagi kesehatan, Kelor yang dikelola dengan baik juga dapat membantu perekonomian keluarga di Sulawesi Tengah pada masa pandemi Covid-19 dan dapat menjadi alternatif peningkatan daya tahan tubuh pada era pandemi Covid-19.

Kelor Konsumsi segenggam daun kelor berbobot 25 g setara dengan tujuh kali lipat Vit C Jeruk, tiga kali lipat potassium pada pisang, Empat kali lipat vitamin A pada wortel dan empat kali lipat kandungan kalsium pada susu dengan bobot yang sama. Karena kandungan-kandungan yang baik tersebut, maka kelor dapat dimanfaatkan untuk memperkuat imun (Trubus, 2019) atau meningkatkan daya tahan tubuh (Amelia, 2020).

Pemberdayaan masyarakat seringkali diartikan sebagai memandirikan masyarakat guna mencapai kesejahteraan yang dapat dilakukan secara aktif dan kontinyu berdasarkan prinsip berkeadilan sosial, memiliki

partisipasi aktif dan kerjasama yang baik antar anggota masyarakat (Syarifah Has & Ariestiningsih, 2020). Tujuan utama pemberdayaan masyarakat sebagaimana telah dijelaskan adalah memberdayakan individu atau kelompok masyarakat dengan meningkatkan pengetahuan, kesadaran dan keterampilan tertentu yang dibutuhkan untuk mengubah kualitas hidup individu maupun kelompok tersebut (Utami, 2019). Proses pemberdayaan masyarakat membutuhkan kerjasama atau kemitraan dengan pihak eksternal agar dapat berjalan dengan sukses dan berkelanjutan. Misalnya bermitra dengan perguruan tinggi dimana dosen melakukan kegiatan pengabdian masyarakat sebagai salah satu tridharma perguruan tinggi. Kegiatan pengabdian masyarakat juga dapat menjadi proses pembelajaran untuk mahasiswa mengenai bagaimana berperan dimasyarakat.

Desa Pombewe Kecamatan Sigi Biromaru Kabupaten Sigi merupakan salah satu penghasil daun kelor dengan kualitas terbaik di Provinsi Sulawesi Tengah menurut hmemberikan pemahaman kepada PSKT Singgani-Konoata, Ibu balita, Kader kesehatan dan bidan desa Pombewe tentang cara pengolahan tanaman kelor yang baik dan benarasil riset dan uji Laboratorium dari Moringa Organik Indonesia (MOI). Selepas Bencana Gempa bumi dan Likuifaksi yang terjadi pada 28 September 2018, penyintas gempa di Desa Pombewe bergabung dalam Persatuan kerja Tani (PSKT) Singgani-Konoata yang dibina oleh Dosen Universitas Tadulako dan dukungan dari PT. MOI yang kemudian berkomitmen untuk membangun Pusat Pembelajaran Kelor Terbesar se-Asia (Hendrawan, 2020). Ironisnya, walaupun di Desa Pombewe terdapat 200 ribu petani pengolah tanaman kelor, masih banyak yang belum memahami secara benar pengolahan tanaman kelor. Ditambah lagi wabah Virus Corona yang terjadi mengalihkan kelompok tani ke fokus pekerjaan lain, untuk menunjang pendapatan keluarga.

Observasi awal menunjukkan tentang pengetahuan dan pemahaman masyarakat mengenai pemanfaatan tanaman lokal dalam hal ini adalah daun kelor di Desa Pombewe Kecamatan Sigi Biromaru Kabupaten Sigi masuk dalam kategori rendah, baik pemanfaatan secara kesehatan maupun ekonomi. Pemanfaatan daun kelor umumnya hanya berupa olahan sayur bening atau santan sederhana, menjadi pengusir setan atau digunakan sebagai makanan ternak. Diperlukan tindakan untuk memancing kreatifitas, ide segar dan inovasi masyarakat guna memanfaatkan potensi lokal yang dalam hal ini adalah daun kelor (*moringa oleifera*) dengan menggunakan cara diantaranya adalah kegiatan pendampingan dan penyuluhan. Tujuan dari kegiatan ini dilakukan adalah untuk memberikan pemahaman kepada Ibu balita, Kader kesehatan dan bidan desa Pombewe terutama mengenai zat gizi, manfaat serta variasi olahan daun kelor yang baik dan benar.

B. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini bertempat di Puskesmas Pembantu (Pustu) Desa Pombewe Kecamatan Biromaru Kabupaten Sigi. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang digunakan adalah dengan pendekatan secara individual dengan melakukan penyuluhan kepada masyarakat dalam pemanfaatan tanaman lokal kelor (*Moringa Oleifera*) untuk meningkatkan daya tahan tubuh di era pandemi Covid-19. Dilanjutkan dengan kegiatan klasikal dalam bentuk Demonstrasi dan Latihan/Praktik atau tutorial tentang pemanfaatan kelor tersebut. Jika diuraikan, tahapan kegiatan yang dilakukan adalah:

1. Persiapan Kegiatan

Guna mempersiapkan kegiatan ini, tim pengabdian masyarakat melakukan survei tempat kegiatan yang merupakan wilayah kerja Puskesmas Biromaru dilanjutkan dengan permohonan izin kegiatan dan persuratan ke Puskesmas Biromaru dan Pustu Pombewe sebagai tempat kegiatan. Tim pengabdian masyarakat juga menyiapkan materi penyuluhan, booklet serta kuesioner pre test dan post test guna mengukur peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah diberi penyuluhan nantinya. Ketika melakukan kegiatan, Tim Pengabdian masyarakat dibantu oleh mahasiswa sebagai salah satu proses pembelajaran mahasiswa untuk terjun dimasyarakat.

2. Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Pada hari H kegiatan dimulai dengan pembukaan dan perkenalan antara tim pengabdian masyarakat, mahasiswa yang ikut berperan serta dengan masyarakat yang merupakan peserta kegiatan, yaitu Pengurus Kelompok tani, Kader Kesehatan, Bidan Desa dan ibu yang memiliki balita yang kesemuanya berjumlah 40 orang. Dilanjutkan dengan proses mengisi kuesioner pre test dengan waktu ± 10 menit. Kegiatan penyuluhan "Pemberdayaan masyarakat dalam pemanfaatan tanaman lokal Kelor (*Moringa Oleifera*) untuk meningkatkan daya tahan tubuh di era pandemi Covid-19" merupakan kegiatan selanjutnya yang dirangkaikan dengan diskusi/tanya jawab berkaitan dengan topik penyuluhan tersebut.

3. Penutup

Kegiatan penutup dilakukan dengan mengisi lembar kuesioner post test. Pada kegiatan ini dibagikan juga sampel makanan sehat yang berasal dari daun kelor yaitu jus dan puding daun kelor untuk menunjukkan bahwa olahan kelor bukan hanya menjadi sayur bening atau pakan ternak, tetapi bisa juga diolah menjadi makanan yang lezat dan sehat.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah melewati tahap persiapan, Kegiatan Pengabdian Masyarakat yang direncanakan sebelumnya berlangsung pada hari Rabu, 08 Juni 2022 dari jam 09.00 - 11.00 WITA. Pemahaman sederhana peserta mengenai zat gizi kelor, manfaat serta pengolahan kelor jelas tergambar dari jawaban kuesioner pretest yang dibagikan sebelum kegiatan penyuluhan dilakukan, seperti terlihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Peserta yang sedang mengisi pre test

Selanjutnya dilakukan kegiatan berupa penyuluhan tentang “Pemberdayaan masyarakat dalam pemanfaatan tanaman lokal Kelor (*Moringa Oleifera*) untuk meningkatkan daya tahan tubuh di era pandemi Covid-19”. Penyuluhan yang dilakukan dengan menggunakan media booklet yang sudah disiapkan oleh Tim Pengabdian Masyarakat. (Gambar 2). Booklet tersebut memuat mengenai kelor dan cara pengolahan kelor yang sederhana tapi variatif sebagai pilihan sehingga peserta tidak hanya mengelola kelor sebagai sayur bening saja, tapi bisa juga dengan cara pengolahan yang lain. Booklet merupakan salah satu media yang digunakan untuk memberikan informasi agar dapat meningkatkan pemahaman dan sikap secara signifikan, apapun materi dari booklet tersebut (Wardani et al., 2021), seperti terlihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Mendengarkan penyuluhan sambil melihat di booklet

Sambil dilakukan sesi tanya jawab, peserta diberi kesempatan untuk mencicipi jus kelor serta puding kelor sebagai salah satu variasi olahan dari

daun kelor. Peserta kegiatan tidak segan-segan untuk mencobakan rasa dari jus kelor serta pudding kelor tersebut kepada anak balitanya karena menyadari manfaat dan khasiat dari daun kelor seperti yang sudah dijelaskan pada penyuluhan sebelumnya, seperti terlihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Antusiasme balita untuk mencicipi jus dan pudding daun kelor

Ibu rumah tangga sebagai ujung tombak penyediaan gizi keluarga dengan tingkat ekonomi yang terbatas dan kebutuhan rumah tangga yang tinggi haruslah pandai-pandai mengelola supaya kebutuhan gizi keluarga dapat terpenuhi dengan tanaman lokal yang banyak tersedia disekitar. Ketika zat gizi keluarga terpenuhi, maka daya tahan tubuh anggota keluarga juga akan meningkat hingga terhindar dari penularan Covid-19. Di Sulawesi Tengah, terutama di Desa Pombewe, tanaman kelor tumbuh hampir disetiap rumah, tetapi masih banyak masyarakat yang tidak menyadari zat gizi maupun manfaat yang dapat diperoleh dari tanaman tersebut. Tanaman kelor yang disebut juga *miracle tree* (Desnilasari et al., 2021) sedangkan WHO (*World Health Organization*) mengistilahkannya sebagai *superfood* karena memiliki nilai gizi yang tinggi (Budiani et al., 2020). Seluruh bagian tanaman kelor dapat dimanfaatkan mulai dari biji, bunga, buah bahkan akarnya (Prasetyo et al., 2022). Selain kandungan zat gizi makro dan mikro yang tinggi, dengan pengelolaan yang benar, kelor juga disebut berkhasiat sebagai anti peradangan, antioksidan, penghilang nyeri (Budiani et al., 2020). Disebutkan juga terbukti memiliki efek menurunkan kadar gula dalam (Munim et al., 2019). Semua itu disebabkan karena kandungan flavonoid, polifenol, alkaloid, asam fenolik, dan Glukosinolat pada kelor (Budiani et al., 2020). Penelitian lain menyebutkan bahwa pudding daun kelor yang diberikan selama 14 (empat belas) hari dapat meningkatkan kadar Hemoglobin pada anak usia 10 - 12 tahun (Wardana et al., 2019)

Ketika kuesioner post test dibagikan, tampak terjadi peningkatan pengetahuan yang terlihat pada peserta kegiatan. Dari 10 item pertanyaan yang diberikan, rata-rata peserta mampu menjawab dengan lebih baik dibandingkan saat kuesioner pre test sebelumnya. Secara garis besar,

peningkatan pengetahuan mengenai pemanfaatan kelor dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi frekuensi pengetahuan peserta kegiatan

No	Pernyataan	Pre Test	Post Test
1	Zat Gizi Kelor	64,1 %	100 %
2	Pemanfaatan Kelor	63,3 %	100 %
3	Pengolahan Kelor	41,3 %	100 %

Dari tabel diatas tampak selisih pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan, dimana pengetahuan yang paling rendah sebelum diberikan penyuluhan adalah mengenai pengolahan kelor (41,3 %). Tetapi setelah diberikan penyuluhan dan diukur Kembali dengan menggunakan kuesioner post test, pengetahuan peserta meningkat menjadi 100 %.

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini berlangsung lancar dan diikuti dengan antusias oleh peserta walaupun sedikit banyak terganggu oleh tangisan atau tingkah polah balita yang ikut hadir bersama ibunya, sehingga tim pengabdian masyarakat harus ikut berperan menenangkan dan mengalihkan perhatian balita hingga materi penyuluhan dapat tersampaikan dengan baik. Pre test dan post test pun dilakukan dihari yang sama sehingga potensi hasil menjadi bias juga menjadi lebih besar. Tetapi tim pengabdian masyarakat berusaha semaksimal mungkin hingga tujuan dari kegiatan ini dapat tersampaikan dengan benar.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Desa Pombewe ini diikuti dengan antusias oleh masyarakat. Terlihat peningkatan pengetahuan peserta kegiatan antara sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan dengan rata-rata peningkatan pengetahuan sejumlah 43 %.

Diharapkan masyarakat yang ada didesa Pombewe dapat menerapkan ilmu pengetahuan yang baru diperoleh didalam kehidupan sehari-hari hingga tanaman lokal yaitu kelor (*moringa oleifera*) ini dapat menjadi salah satu pilihan masyarakat guna meningkatkan daya tahan tubuh dimasa pandemic Covid-19 dan dapat menularkan ilmunya tersebut kepada orang-orang disekitarnya yang belum berkesempatan hadir secara langsung pada Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Disampaikan kepada Kepala Puskesmas Biromaru serta Bidan Desa Puskesmas Pembantu Pombewe yang telah mengizinkan dan berperan aktif dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini serta Direktur Poltekkes Kemenkes Palu yang memungkinkan kegiatan ini dapat terlaksana dan memberi manfaat bagi banyak orang.

DAFTAR RUJUKAN

- Amelia, R. (2020). Sejuta Manfaat Kelor. In *Pustaka Taman Ilmu*. Pustaka Taman Ilmu.
- Budiani, D. R., Muthmainah, M., Subandono, J., Sarsono, S., & Martini, M. (2020). Pemanfaatan Tepung Daun Kelor (*Moringa Oleifera*, Lam) sebagai Komponen Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) Padat Gizi. *Jurnal Abdidas*, 1(6), 789–796. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v1i6.163>
- Desnilasari, D., Agustina, W., Putri, D. P., Iwansyah, A. C., Setiaboma, W., Sholichah, E., & Herminiati, A. (2021). The Characteristics of Probiotic Drink Based on Moringa Leaves Juice. *Jurnal Teknologi Dan Industri Pangan*, 32(1), 9–15. <https://doi.org/10.6066/jtip.2021.32.1.9>
- Hendrawan, L. S. (2020). Moringa Organik Indonesia Bangun Pusat Pembelajaran Kelor Terbesar se-Asia di Kota Palu. *Times Indonesia*. <https://www.timesindonesia.co.id/read/news/306776/moringa-organik-indonesia-bangun-pusat-pembelajaran-kelor-terbesar-seasia-tengah-di-kota-palu>
- Hikmawati, I. (2021). Epidemiologi Covid-19 di Indonesia. In B. A. Dhiani & A. Ma'ruf (Eds.), *Hidup bersama Covid-19*. UM Purwokerto Press.
- Isnain, W., & M, N. (2017). Ragam Manfaat Tanaman Kelor (*Moringa oleifera* Lamk) Bagi Masyarakat. *Info Teknis EBONI*, 14(1), 63–75.
- Kariani, N. K., Candriasih, P., & Putriana, A. E. (2021). Edukasi Manfaat Tanaman Kelor Dan Olahan Berbasis Daun Kelor (Jus Kelor) Di Masa Pandemi Covid-19 Di Kelurahan Tondo. *Anoa: Jurnal Pengabdian Masyarakat Sosial, Politik, Budaya, Hukum, Ekonomi*, 2(2), 228–237. <https://doi.org/10.52423/anoa.v2i2.19695>
- Kementerian Komunikasi dan Informatika. (2022). Situasi Covid-19 di Indonesia (Update per 20 Mei 2022). In *Kementerian Komunikasi dan Informatika RI*.
- Marumata, C. V., Woda, R. R., & Artawan, M. (2019). Pengaruh Pemberian Jus Daun Kelor (*Moringa Oleifera* Lam) Puskesmas Oebobo Kota Kupang. *Cendana Medical Journal (CMJ)*, 17(2), 325–334.
- Maulidin, M., & Dedy Darmansyah. (2022). The Farmers' Perceptions of Processed Morage Leaf Pudding in Padang Village (Case study in Padang Village, Manggeng District, Aceh Barat Daya Regency). *Economit Journal: Scientific Journal of Accountancy, Management and Finance*, 1(4), 212–219. <https://doi.org/10.33258/economit.v1i4.587>
- Munim, A., Alwi, M. K., & Syam, A. (2019). Pengaruh Pemberian Tepung Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) Terhadap Penurunan Glukosa Darah Pada Penderita Pradiabetes Di Wilayah Kerja Puskesmas Samata Kab.Gowa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 13(6), 605–611. (abdulmunim510@yahoo.com/085399142790)
- Prasetyo, E. N., Putri, A. V., Afriliona, F. K., Rimansa, F. A. P., Islami, I., Maulidhaturrafida, N., Ekawati, I., Isdiantoni, & Koentjoro, M. P. (2022). Alih Pengetahuan Diversifikasi Daun Kelor Di Kawasan Pesisir Pulauan Poteran , Sumenep Madura. *Jurnal Masyarakat Mandiri (JMM)*, 6(2), 850–860.
- Putri, I. N. (2021). Bagaimana Caranya untuk Hidup Bersama Covid-19. In B. A. Dhiani & A. Ma'ruf (Eds.), *Hidup bersama Covid-19*. UM Purwokerto Press Untuk.
- Syarifah Has, D. F., & Ariestiningih, E. S. (2020). Program Peningkatan Gizi Balita Melalui Penyuluhan Kadarzi Serta Pengembangan Produk Pangan Alternatif Bima-X Di Desa Kramatinggil Kabupaten Gresik. *Academics in Action Journal*, 2(2), 82–93. <https://doi.org/10.33021/aia.v2i2.1075>
- Trubus, R. (2019). Khasiat Hebat Daun Kelor. In R. N. Apriyanti (Ed.), *PT Trubus Swadaya*.
- Utami, A. D. (2019). Buku Pintar Pemberdayaan Masyarakat Desa. In *Desa*

Pustaka Indonesia. Desa Pustaka Indonesia.

- Wardana, I. G., Nurina, R. L., & Trisno, I. (2019). Pengaruh Pemberian Puding Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) terhadap Perubahan Kadar Hemoglobin Darah Anak Di Sd Inpres Noelbaki Kabupaten Kupang. *Cendana Medical Journal*, 18(3), 478–474. <http://ejurnal.undana.ac.id/CMJ/article/view/2655>
- Wardani, S. W., Resmana, R., & Mulyati, S. (2021). Buklet Edukasi Efektif Untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Perilaku Deteksi Dini Kanker Serviks. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 13(2), 381–388. <https://www.juriskes.com/index.php/jrk/article/view/879/492>