



PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN KETRAMPILAN WARGA DALAM PEMBUATAN JAMU UNTUK PENCEGAHAN COVID 19 DI KELURAHAN DEBONG KULON KOTA TEGAL

Gayuh Siska Laksananno¹,
Sadar Prihandana²

¹)Program Studi Keperawatan Tegal
Program Diploma III, Poltekkes
Kemenkes Semarang

²)Program Studi Keperawatan Tegal,
Program Diploma III Poltekkes
Kemenkes Semarang

Abstrak

Kasus positif Covid-19 menyebar di Indonesia pertama kali pada 2 Maret 2020, ketika seorang instruktur dansa dan ibunya terkonfirmasi tertular dari seorang warga negara Jepang. Pada 9 April, pandemi sudah menyebar ke 34 provinsi. Upaya pencegahan dan penanggulangan untuk melawan Covid-19 telah banyak dilakukan. Vaksin untuk mencegah infeksi Covid-19 sedang dalam tahap pengembangan/uji coba, sehingga berbagai iktiar tetap harus dijalankan, disertai dengan berdoa dan bertawakal. Sementara obat dan vaksin belum ditemukan, maka upaya atau tindakan tepat yang dapat dilakukan adalah dengan memperhatikan beberapa upaya pencegahan penyebaran dari Covid 19 ini. Pemerintah telah mensosialisasikan protokol pencegahan penyebaran Covid 19 ini secara masif dengan memanfaatkan semua media dan sukarelawan serta menggerakkan perangkat birokrasi dari tingkat pusat hingga daerah. Substansi dari beberapa pencegahan intinya adalah agar daya tahan tubuh tetap kuat melawan serangan virus. Banyak hal yang dapat dilakukan untuk menjaga kekebalan tubuh. Mulai dari menjalani pola hidup sehat, mengonsumsi vitamin dan lainnya. Di Indonesia sendiri, sebagian orang masih percaya dengan beberapa ramuan tradisional atau lebih dikenal dengan jamu. Metode yang digunakan meliputi edukasi dan praktek langsung pembuatan jamu. Evaluasi diukur dari peningkatan pengetahuan dan ketrampilan sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat. Hasil yang dicapai setelah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dari peserta dan dapat mempraktekan cara pembuatan jamu.

Kata Kunci: Covid 19; Daya tahan tubuh; Jamu

Abstract

Positive cases of Covid-19 spread in Indonesia for the first time on March 2 2020, when a dance instructor and his mother were confirmed to have been infected by a Japanese citizen. On April 9, the pandemic had spread to 34 provinces. Many prevention and control efforts have been made to fight Covid-19. The vaccine to prevent Covid-19 infection is currently in the development/trial stage, so various efforts must still be carried out, accompanied by prayer and trust. While drugs and vaccines have not yet been found, the appropriate effort or action that can be taken is to pay attention to several efforts to prevent the spread of Covid 19. The government has massively socialized the protocol to prevent the spread of Covid 19 by utilizing all the media and volunteers and mobilizing bureaucratic apparatus from the central to regional levels. The essence of several preventive measures is to ensure that the body's immune system remains strong against virus attacks. There are many things you can do to maintain your immune system. Starting from living a healthy lifestyle, taking vitamins and others. In Indonesia itself, some people still believe in several traditional herbs or better known as herbal medicine. The methods used include education and direct practice in making herbal medicine. Evaluation is measured by increasing knowledge and skills before and after implementing community service activities. The results achieved after carrying out community service activities showed that participants had increased their knowledge and were able to practice how to make herbal medicine.

Keywords: Covid 19; Immune; Herbal medicine

PENDAHULUAN

Kasus positif Covid-19 sudah menyebar di Indonesia di 34 provinsi. Indonesia menduduki peringkat kedua

terbanyak di Asia Tenggara. Dalam hal angka kematian, Indonesia menempati peringkat kelima terbanyak di Asia. Namun, angka kematian

diperkirakan jauh lebih tinggi dari data yang dilaporkan lantaran tidak dihitungnya kasus kematian dengan gejala Covid-19 akut yang belum dikonfirmasi atau dites.

Covid-19 dapat menyebabkan gejala ringan hingga berat. Sekitar 80% kasus dengan gejala ringan (pilek, sakit tenggorokan, batuk, dan demam) dapat pulih tanpa perlu perawatan khusus. Namun sekitar 1 dari setiap 5 orang mungkin akan menderita sakit yang parah, seperti disertai pneumonia atau kesulitan bernafas, yang biasanya muncul secara bertahap. Orang yang berusia lanjut dan orang-orang dengan kondisi medis yang sudah ada sebelumnya (seperti diabetes, tekanan darah tinggi dan penyakit jantung, paru-paru atau kanker), mereka biasanya lebih rentan untuk menjadi sakit parah

Upaya pencegahan dan penanggulangan untuk melawan Covid-19 telah banyak dilakukan. Vaksin untuk mencegah infeksi Covid-19 sedang dalam tahap pengembangan/uji coba, sehingga berbagai ikhtiar tetap harus dijalankan, disertai dengan berdoa dan bertawakal. Islam telah memberi suatu penegasan bahwa tidak ada penyakit yang tidak ada obatnya, hanya manusia belum menemukan.

Sementara obat dan vaksin belum ditemukan, maka upaya atau tindakan tepat yang dapat dilakukan adalah dengan memperhatikan beberapa upaya pencegahan penyebaran dari Covid 19 ini. Pemerintah telah mensosialisasikan protokol pencegahan penyebaran Covid 19 ini secara masif dengan memanfaatkan semua media dan sukarelawan serta menggerakkan perangkat birokrasi dari tingkat pusat hingga daerah. Substansi dari beberapa pencegahan intinya adalah agar daya tahan tubuh tetap kuat melawan serangan virus.

Banyak hal yang dapat dilakukan untuk menjaga kekebalan tubuh. Mulai dari menjalani pola hidup sehat, mengonsumsi vitamin dan lainnya. Di Indonesia sendiri, sebagian orang masih percaya dengan beberapa ramuan tradisional. Tak hanya enak, namun ramuan tersebut dipercaya meningkatkan kekebalan tubuh karena berasal dari bahan-bahan alami.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan meliputi edukasi dan praktek langsung pembuatan jamu. Sebelum dilakukan edukasi, warga diukur tingkat pengetahuan tentang pencegahan Covid-19 dan pembuatan jamu. Edukasi dilakukan secara classical sehingga diharapkan terbentuk peer group. Bila ada warga yang belum memahami dan membutuhkan waktu ekstra, maka tim akan melakukan kontrak selanjutnya

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan edukasi tentang covid-19 terlihat adanya peningkatan rata-rata pengetahuan peserta setelah dilakukan edukasi, dengan peningkatan nilai rata-rata, dari 7,39 menjadi 9,40. Setelah tim pengabdian mempraktekan cara pembuatan jamu dan dilakukan sesi tanya jawab, peserta dapat menjawab semua pertanyaan dari tim pengabdian, mulai dari alat yang diperlukan sampai dengan komposisi serta jenis bahan yang dapat dipakai, yang hasilnya dapat meningkatkan daya tahan tubuh

.Pemberian edukasi tentang Covid-19 dan cara pembuatan jamu yang relatif mudah dapat meningkatkan daya tahan tubuh dalam masa pandemi covid-19. Pada kegiatan ini diikuti oleh 50 peserta. Peningkatan hasil rata-rata nilai pengetahuan dari pre-test dan post-test merupakan indikator keberhasilan edukasi yang diberikan, dengan harapan setelah peserta tahu/paham, maka akan diterapkan dalam kehidupan sehari-harinya. Sebagaimana diketahui bahwa pengetahuan merupakan hasil dari tahu yang akan mempengaruhi perubahan perilaku. Karena pengetahuan merupakan faktor dominan yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan/perilaku seseorang.

Saat edukasi dan praktek pembuatan jamu, peserta banyak yang baru tahu dan baru menyadari bahwa bahan-bahan tradisional yang mudah dijumpai disekitar tempat tinggal, dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan imun atau daya tahan tubuh, dimana daya tahan tubuh yang bagus sangat diperlukan disaat pandemi covid-19 sekarang ini.

Upaya pencegahan dan penanggulangan untuk melawan Covid-19 telah banyak dilakukan. Di tengah maraknya Virus Corona atau Covid-19 seperti sekarang ini, tentunya sangat penting bagi setiap orang untuk menjaga kekebalan tubuh. Mulai dari menjalani pola hidup sehat, mengonsumsi vitamin dan lainnya. Di Indonesia sendiri, sebagian orang masih percaya dengan beberapa ramuan tradisional. Tak hanya enak, namun ramuan tersebut dipercaya meningkatkan kekebalan tubuh karena berasal dari bahan-bahan alami. Dalam sebuah kesempatan, beberapa waktu silam, Presiden Joko Widodo memberikan pernyataan agar masyarakat menjaga kekebalan tubuhnya ditengah pandemi ini. Bapak Presiden Jokowi mengaku biasa meminum jamu setiap pagi, bahkan atas saran tim kesehatan Presiden mengonsumsinya tiga kali sehari.

Pandemi Covid-19 membuat tubuh harus tetap terjaga. Konsumsi jamu atau beragam tumbuhan herbal dipercaya dapat menjaga daya tahan tubuh. Tak perlu repot untuk mencari dan

membelinya di luar, kita bisa meracik jamu sendiri di rumah dengan cara yang sederhana

KESIMPULAN

Setelah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat, peserta yang berjumlah 50 orang memahami dan dapat mempraktekkan cara pembuatan jamu secara sederhana untuk menjaga dan meningkatkan daya tahan tubuh.

Berdasarkan pengolahan data hasil pre-test dan post-test didapatkan peningkatan pengetahuan terkait covid-19, yaitu dari 7,39 menjadi 9,40. Peserta juga dapat mempraktekkan cara membuat jamu dengan cara tradisional

Masyarakat sebaiknya dapat memanfaatkan bahan dan cara alami untuk menjaga dan meningkatkan daya tahan tubuh dimasa pandemi covid-19. Para pemangku kepentingan maupun pemangku kebijakan dapat terus berupaya mensosialisasikan beberapa cara mudah untuk memutus mata rantai penularan maupun turut serta andil dalam pencegahan meluasnya covid-19 ini.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada UPPM Poltekkes Kemenkes Semarang atas pendanaan pengabmas dan perangkat kelurahan beserta warga Debong Kulon Kota Tegal yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, M. (2020) Asuhan keperawatan pada pasien dengan covid-19, Dept. KMB FIK UI
- Amanah, S. (2007). Makna Penyuluhan dan Transformasi Perilaku Manusia. *Jurnal Penyuluhan*, 3(1), 63–67. <https://doi.org/10.25015/penyuluhan.v3i1.2152>
- Budaraga, I. K., & Devi, W. S. (2021). Pengabdian kepada Masyarakat Peningkatan Kualitas Usaha Keripik Talas Asyifa Oleh-oleh. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 172–180. <https://jurnal.fp.uns.ac.id/index.php/pengmas/article>
- CNN Indonesia (2020) Jamu untuk Daya Tahan Tubuh: Dosis dan Cara Penyajian <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20200526141217-255-506989/jamu-untuk-daya-tahan-tubuh-dosis-dan-cara-penyajian> [view/1963](https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20200526141217-255-506989/jamu-untuk-daya-tahan-tubuh-dosis-dan-cara-penyajian)
- Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid- 19 (2020) Data Covid-19 di Indonesia available at <https://www.covid19/>
- Hariadi (2019) Resep Minuman Tradisional Penambah Daya Tahan Tubuh ; Cocok Dikonsumsi Di Masa-Masa Darurat Corona Seperti Sekarang <https://Brilicious.Brilio.Net/Masak-Yuk/7-Resep-Minuman-Tradisional-Penambah-Daya-Tahan-Tubuh-200319v.html#>

- Kemendes RI (2020); kesiapsiagaan menghadapi infeksi covid 19 <https://www.kemkes.go.id/>
- Oktaviana, F., Hanidian, O., Aji, B. S., & Baihaqi, I. (2020). Pelayanan Administrasi Desa Berbasis Online di Desa Paremono. *ABDIPRAJA (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 1(1), 49–56. <https://doi.org/10.31002/abdipraja.v1i1.3205>
- Palenti, C. D. (2021). Peningkatan Keterampilan Komunikasi melalui Participatory Learning Pada kegiatan Pemberdayaan Masyarakat. *Diklus: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, 5(1), 87–98. <https://doi.org/10.21831/diklus.v5i1.37074>
- PDPI et.al (2020) Protokol tatalaksana Covid-19. 1st edn. Jakarta
- Profil Kesehatan Kota Tegal Tahun 2016, http://www.depkes.go.id/resources/download/profil/PROFIL_KAB_KOTA_2016/3376_Jateng_Kota_Tegal_2016.pdf
- Ristiano, A., 2016. <https://nasional.kompas.com/read/2019/06/26/11421691/bnn-sebut-penyah-lahgunaan-dan-peredaran-narkotika-semakin-meningkat>
- Suryadi A., (2019) Tingkatkan Daya Tahan Tubuh dengan Racikan Minuman Sehat Ini <https://food.detik.com/info-sehat/d-4949061/tingkatkan-daya-tahan-tubuh-dengan-racikan-minuman-sehat-ini>
- Susilo et.al (2020) Coronavirus Disease 2019 : Tinjauan Literatur Terkini Coronavirus Disease 2019 : Review of Current Literature, Penyakit Dalam Indonesia, 7 (1), pp. 45-67
- Stanhope, M., 1996. *Community health nursing. (4thed)* . St. Louis Missouri. Mosby Year Book.