

PELAKSANAAN PROGRAM KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT TENTANG TIPS PENGGUNAAN MINUMAN HERBAL PADA LANSIA UNTUK MENJAGA KESEHATAN TUBUH DI ERA COVID-19 DI KELURAHAN TANAH TINGGI TAHUN 2020

Supardi¹, Abdul Karim², Donta Br.Sagala³, Ayu Wardana Nasution⁴

¹Dosen Akper Kesdam I/BB Binjai (Keperawatan) 20722, Sumut,Indonesia

²Mahasiswa Akper Kesdam I/BB Binjai (Keperawatan) 20722, Sumut,Indonesia

³Mahasiswa Akper Kesdam I/BB Binjai (Keperawatan) 20722, Sumut,Indonesia

⁴Mahasiswa Akper Kesdam I/BB Binjai (Keperawatan) 20722, Sumut,Indonesia

e-mail:

supardi461@gmail.com Abdulkarim@gmail.com
Dontasagala@gmail.com Ayunasution@gmail.com

Abstrak

Virus Covid-19 ini yang sedang mewabah keseluruh dunia ini, yang menyerang pernafasan oada tubuh manusia. Virus ini menular dan dapat menularkan siapa saja. Orang-orang yang memiliki imunitas kekebalan tubuh menjadi salah satu orang yang mudah terpapar virus ini Namun, tidak cukup dengan menerapkan protokol kesehatan, perlu adanya upaya untuk menjaga kesehatan seperti, berolahraga, makan makanan yang bergizi, selain itu kita juga dapat memanfaatkan m yang ada dilingkungan untuk dijadikan minuman herbal berupa jamu sipopon. Pengabdian ini berfokus pada pemanfaatan rempahrempah berupa jamu sipopon yang bisa meningkatkan imunitas pada tubuh, yang nantinya kan dikonsumsi oleh para lansia di kelurahan Tanah Tinggi. Pengabdian ini membantu melakukan sosialisasi atau pelatihan berupa pengolahan rempah-rempah yang bisa bermanfaat untuk tubuh. Pengabdian ini berharap dapat membantu para lansia dan orang-orang yang memiliki imunitas pada tubuh yang rendah, agar tidak mudah tertular virus Covid-19 ini.

Kata kunci: Lansia, Covid-19 dan Pemanfaatan Rempah-Rempah Minuman Herbal

Abstract

The Covid-19 virus, which is currently endemic throughout the world, is attacking the human body's respiration. However, it is not enough to apply health protocols, it needs efforts to maintain health such as, exercising, eating nutritious foods, besides that we can also use spices in the environment to be used as herbal drinks in the form of the sipopon herb. This service focuses on the use of spices in the form of sipopon herbs which can increase immunity in the body, which will be consumed by the elderly in the Warujaya environment.. This service hopes to help the elderly and people with low body immunity, so that they are not easily infected with the Covid-19 virus..

Keywords: Elderly, Covid-19 and Utilization of spices Herbal Drink

1. PENDAHULUAN

Dilihat dari situasi penyebaran COVID-19 yang sudah hampir menjangkau seluruh wilayah provinsi di Indonesia dengan jumlah kasus dan/atau jumlah kematian semakin meningkat dan berdampak pada aspek politik, ekonomi, sosial, budaya, pertahanan dan keamanan, serta kesejahteraan masyarakat di Indonesia, Pemerintah Indonesia telah menetapkan Keputusan Presiden Nomor 11 Tahun 2020 tentang Penetapan Kedaruratan

Kesehatan Masyarakat Corona Virus Disease 2019 (COVID-19). Keputusan Presiden tersebut menetapkan COVID-19 sebagai jenis penyakit yang menimbulkan Kedaruratan Kesehatan Masyarakat (KKM) dan menetapkan KKM COVID-19 di Indonesia yang wajib dilakukan upaya penanggulangan sesuai ketentuan peraturan perundang-undangan. Selain itu, atas pertimbangan penyebaran COVID-19 berdampak pada meningkatnya jumlah korban dan kerugian harta benda, meluasnya cakupan wilayah terdampak, serta menimbulkan implikasi pada aspek sosial ekonomi yang luas di Indonesia, telah dikeluarkan juga Keputusan Presiden Nomor 12 Tahun 2020 tentang Penetapan Bencana Nonalam Penyebaran Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) Sebagai Bencana Nasional.

Penanggulangan KKM dilakukan melalui penyelenggaraan kekarantinaan kesehatan baik di pintu masuk maupun di wilayah. Dalam penyelenggaraan kekarantinaan kesehatan di wilayah, setelah dilakukan kajian yang cukup komprehensif Indonesia mengambil kebijakan untuk melaksanakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang pada prinsipnya dilaksanakan untuk menekan penyebaran COVID19 semakin meluas, didasarkan pada pertimbangan epidemiologis, besarnya ancaman, efektifitas, dukungan sumber daya, teknis operasional, pertimbangan politik, ekonomi, sosial, budaya, pertahanan dan keamanan. Pengaturan PSBB ditetapkan melalui Peraturan Pemerintah Nomor 21 Tahun 2020 tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Rangka Percepatan berisikan pengetahuan pola hidup bersih dan sehat pada era pandemic covid 19.

Penanganan Corona Virus Disease 2019 (COVID-19), dan secara teknis dijabarkan dalam Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 9 Tahun 2020 tentang 3 Pedoman Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Rangka Percepatan Penanganan Corona Virus Disease 2019 (COVID-19). Dalam persoalan ini masyarakat memiliki peran penting dalam memutus mata rantai penularan COVID-19 agar tidak menimbulkan sumber penularan baru/cluster pada tempat-tempat dimana terjadinya pergerakan orang, interaksi antar manusia dan berkumpulnya banyak orang. Masyarakat harus dapat beraktivitas kembali dalam situasi pandemi COVID-19 dengan beradaptasi pada kebiasaan baru (new normal) yang lebih sehat, lebih bersih, dan lebih taat, yang dilaksanakan oleh seluruh komponen yang ada di masyarakat serta memberdayakan semua sumber daya yang ada. Peran masyarakat untuk dapat memutus mata rantai penularan COVID-19 (risiko tertular dan menularkan) harus dilakukan dengan menerapkan protokol kesehatan.

Di era pandemi seperti sekarang tentunya kualitas kesehatan menjadi prioritas utama. Terutama dalam meningkatkan imunitas tubuh. Banyak hal yang dapat dilakukan dalam meningkatkan imun seperti istirahat (tidur) yang cukup, rajin berolahraga, mengurangi stres, berjemur di bawah sinar matahari serta menghindari makanan yang mengandung lemak jahat. Sistem imun juga dapat ditingkatkan dengan konsumsi berbagai macam herbal dan suplemen makanan. Namun, kemampuan imunitas tubuh menurun sesuai peningkatan usia termasuk kecepatan respon imun melawan infeksi penyakit. Hal itu berarti bahwa kelompok lansia beresiko tinggi terserang penyakit seperti infeksi, kanker, jantung koroner, kelainan autoimun atau penyakit kronis lainnya. Seluruh penyakit ini mudah terjadi pada lansia karena produksi imunoglobulin menurun. Maka, penting sekali bagi lansia ataupun orang dewasa untuk lebih menjaga kesehatan tubuh. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan mengkonsumsi herbal.

Oleh karena itu, program yang dipilih kali ini adalah pengadaan edukasi pembuatan minuman herbal peningkat imun pada lansia. Program ini bertempat di Kelurahan tanah Tinggi Binjai. Sedangkan tanaman herbal yang dipilih antara lain jahe, temulawak, kunyit, sereh, daun jeruk. Edukasi terdiri dari beberapa pertemuan. Pertemuan pertama

berupa pendataan kesehatan warga yang berusia lebih dari 40 tahun, kemudian dilanjutkan edukasi mengenai manfaat bahan herbal, dilanjutkan dengan edukasi pembuatan minuman herbal beserta takarannya serta yang terakhir adalah tahap evaluasi dan monitoring. Selain edukasi secara door to door, edukasi melalui online juga dilakukan melalui pengiriman video. Program ini disambut baik oleh ketua Pimpinan dan warga setempat dengan harapan adanya peningkatan kualitas kesehatan masyarakat khususnya lansia.

2. METODE

2.1 Pemilihan Responden

Responden Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah para kader Masyarakat Tanah Tinggi.

2.2 Alat bahan

Alat bahan yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah:

- Spanduk
- Laptop
- Video
- Kamera
- Tripot
- Exercise Bed
- Booklet
- Poster
- Data sekunder kondisi umum Masyarakat

2.3 Cara Pengumpulan Data

Data sekunder (Data kesehatan Masyarakat Tanah Tinggi)

2.4 Analisis Data

Data yang diperoleh merupakan data Minuman Herbal pada era pandemi covid 19 Kelurahan Tanah Tinggi. Data sekunder ini diolah dengan menggunakan data demografi sehingga didapat gambaran pola hidup bersih dan sehat pada era pandemi covid 19 pada Masyarakat Tanah Tinggi.

3. LAPORAN KEGIATAN

3.1 Persiapan

3.1.1 Koordinasi dengan Kelurahan Tanah Tinggi

Koordinasi dengan Kelurahan Tanah Tinggi telah berlangsung sejak tahun 2021 dengan ditandatangani surat perjanjian kerjasama dalam bentuk MoU serta penugasan pengelolaan dan pembinaan keluarga Masyarakat dalam bentuk pengabdian kepada masyarakat (PKM) Masyarakat Tanah Tinggi kepada institusi Perguruan Tinggi dalam hal ini Akper Kesdam I/BB Binjai. Dalam rangka memenuhi program kerja dalam surat perjanjian kerjasama yang telah disepakati tersebut serta untuk menjaga kualitas Masyarakat, maka untuk proses keberlanjutan dilaksanakan pembinaan keluarga Masyarakat secara berkala dan teratur, yang dilaksanakan oleh Akper Kesdam I/BB Binjai.

3.1.2 Koordinasi dengan pengurus organisasi Masyarakat Kelurahan Tanah Tinggi

- a. Tim Akper Kesdam I/BB Binjai dalam memenuhi program yang telah tertuang dalam MoU, berkoordinasi dengan Ketua dan pengurus Masyarakat tanah Tinggi untuk membahas bentuk atau model pelaksanaan pada masyarakat. Berdasarkan hasil pembicaraan dalam persiapan dengan ketua dan pengurus organisasi Masyarakat Kelurahan

Tanah Tinggi , maka disepakati untuk diadakan kegiatan sosialisasi tentang Tips Penggunaan Minum Herbal pada Lansia untuk menjaga Kebersihan Tubuh pada era pandemic covid 19 pada Masyarakat dengan cara melaksanakan penyuluhan.

- b. Waktu yang dapat disepakati bersama untuk pelaksanaan adalah hari Kamis, 06 Februari 2020 pukul 10.00 WIB-11.00WIB.

3.1.3 Persiapan tim

Persiapan tim dilaksanakan dalam aspek akademik dan logistik. Untuk aspek logistik, masing-masing anggota mendapatkan penugasan persiapan.

- a. Kelompok penyuluhan

Kelompok penyuluhan bertanggung jawab menyusun dan menyampaikan materi penyuluhan dan booklet yang berisi Tips penggunaan Minuman Herbal pada era covid 19 Terhadap Kesehatan yang akan terjadi dan panduan pencegahan (terlampir).

3.2 Pelaksanaan

3.2.1 Penyuluhan

Penyuluhan dilaksanakan tanggal Kamis, 06 Februari 2020 Di Kelurahan Tanah Tinggi. Acara dimulai pada pukul 10.00 WIB.

3.2.2 Pengumpulan data sekunder hasil pemeriksaan kondisi umum Masyarakat

Data tentang kondisi umum Masyarakat di Kelurahan Tanah Tinggi diambil berdasarkan hasil pemeriksaan rutin bulan Januari 2020, yang terdiri dari: jenis kelamin, umur merupakan factor kesehatan tubuh di Era Covid 19 pada Masyarakat

3.3 Tindak Lanjut Kegiatan

Sesuai dengan rencana, pada Kamis, 06 Februari 2020 tim melakukan evaluasi hasil serta tanggapan atau respon ataupun kondisi Masyarakat beserta keluarga dari kader yang bersedia untuk mengetahui adanya perkembangan situasi dan pengaruh penyuluhan yang telah diberikan.

Berkenaan dengan topic pada tulisan pengabdian Masyarakat ini, maka melalui kegiatan ini dilakukan penyuluhan tentang Penggunaan Minum Herbal hal - hal yang berhubungan dengan konsep Kesehatan tubuh di era Covid-19 yang sehat dan aman sesuai dengan prosedur di Kelurahan Tanah Tinggi Masyarakat, yang bertempat di Tanah Tinggi Binjai, yang dilaksanakan pada tanggal 06 Februari 2020 yang diikuti oleh 30 peserta, yang terdiri dari Masyarakat serta Pimpinan setempat lainnya, termasuk salah seorang Pemimpin tersebut. Kegiatan pengabdian ini pada saat pelaksanaan meminta kepada para peserta untuk mengisi daftar hadir peserta secara langsung disertai dengan saran dan manfaat yang mereka dapatkan dari kegiatan ini. Narasumber penyuluhan merupakan praktisi akademisi yang berasal dari mahasiswa/I Akper Kesdam I/BB Binjai dan Dosen yang menguasai persoalan di bidangnya.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Bentuk kegiatan pengabdian yang dilaksanakan adalah penyuluhan dan pendidikan kesehatan berupa ceramah tentang Tips penggunaan minuman herbal pada lansia untuk menjaga kesehatan tubuh di era covid-19. Sebelum melakukan penyuluhan pelaksana memberikan bina suasana kepada masyarakat agar mereka mau mendengarkan dan menerima penyuluhan tersebut. Sebelum memberikan penyuluhan dilakukan pretest

untuk melihat bagaimana tingkat pengetahuan sasaran/ masyarakat tersebut mengenai pentingnya mengetahui penggunaan minuman herbal untuk menjaga kesehatan tubuh era covid-19. Dari 30 orang masyarakat, hanya 8 orang yang mampu menjawab soal pretest dengan benar. Tetapi setelah dilakukan penyuluhan atau pemberian informasi mengenai penggunaan minuman herbal pada lansia untuk menjaga kesehatan tubuh, hasil posttest hampir semua (90%) masyarakat bisa menjawab pertanyaan dengan benar. Hal ini membuktikan bahwa penyuluhan yang diberikan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat Kelurahan Tanah Tinggi tentang pengenalan penggunaan minuman herbal pada lansia era pandemi covid 19. Memberikan pemahaman dan pengetahuan kepada masyarakat tentang penggunaan minuman herbal untuk menjaga kesehatan tubuh di era covid-19 bagi kesehatan sangatlah penting.

Agar masyarakat lebih memahami dari bahaya tidak menjaga kesehatan tubuh di era covid-19, pendidikan kesehatan merupakan upaya atau pembelajaran kepada masyarakat agar mereka mau melakukan tindakan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatannya. Melaksanakan Pengabdian Masyarakat Penyuluhan penggunaan minuman herbal pada lansia di Kelurahan Tanah Tinggi merupakan salah satu bentuk kegiatan dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat dalam mengetahui tentang minuman herbal pada lansia tersebut.

5. PENUTUP

Kesimpulan

1. Pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan dengan tema “Tips Penggunaan Minuman Herbal Pada Lansia Untuk Menjaga Kesehatan Tubuh di Era Covid-19” pada Masyarakat di Kelurahan Tanah Tinggi dapat terlaksana dengan baik.
2. Output yang diharapkan dapat tercapai dengan baik dimana terjadi peningkatan pengetahuan dari para peserta kegiatan pengabdian. Kegiatan Pengabdian ini mendapatkan respon yang baik dari guru dan juga masyarakat Tanah Tinggi. Terdapat peningkatan pengetahuan masyarakat tentang menjaga kesehatan tubuh di era covid-19. Sebelum diberikan penyuluhan, dari 30 Masyarakat hanya 8 masyarakat yang mampu menjawab pertanyaan tentang Tips Penggunaan Minuman Herbal pada Lansia Pada Era Pandemi Covid 19 bagi kesehatan dan setelah diberikan penyuluhan hampir semua masyarakat (90 %) sudah mengetahui tentang cara Tips Penggunaan minuman herbal pada lansia untuk menjaga kesehatan tubuh. Kepada pihak pimpinan agar dapat memberikan bimbingan serta pengawasan kepada masyarakat agar mereka bisa menjaga perilaku yang baik dan benar terutama dalam hal menjaga perilaku dengan membiasakan Menjaga kesehatan tubuh. Diharapkan juga kepada pihak pimpinan untuk memberikan kegiatan Senam, agar Masyarakat Kelurahan Tanah Tinggi aktif dalam kegiatan-kegiatan positif sehingga dengan begitu perilaku masyarakat yang tidak sehat akan berkurang.

Saran

Kegiatan pengabdian seperti ini dapat dilakukan secara rutin baik di lokasi yang sama maupun di lokasi yang berbeda dengan sasaran pelajar sebagai periode penting untuk meningkatkan kesadaran dalam menurunkan dan menanggulangi peningkatan Covid 19 di kalangan anak dan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, A. Z., & Julianto, E. K. (2020). Hubungan Fungsi Pemeliharaan Kesehatan Keluarga Dengan Pencegahan Penularan Covid19 Bagi Lansia Di Desa Kadungrejo Baureno Bojonegoro. *Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas*, 3(2), 1-9.
- Alwasilah. (2002). *Dasar-Dasar Merancang Dan Melakukan Penelitian Kualitatif*. Bandung: Pt.Dunia Pustaka Jaya. \
- Arrosyid, M. N. (2020). Identifikasi Dukungan Keluarga Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 Pada Lansia Di Wilayah Rw 04 Kelurahan Sambikerep Surabaya. Universitas Muhammadiyah Surabaya,
- Arum, Y. T. G. (2019). Hipertensi Pada Penduduk Usia Produktif (15-64 Tahun). *Higeia (Journal Of Public Health Research And Development)*, 3(3), 345-356.
- Ashadi, K., Andriana, L. M., & Pramono, B. A. (2020). Pola Aktivitas Olahraga Sebelum Dan Selama Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Fakultas Olahraga Dan Fakultas Non-Olahraga. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(3), 713-728.
- Bakkara, R., Santoso, H., Nababan, D., Sirait, A., & Bangun, H. A. (2021). Hubungan Pengetahuan Sikap Dan Dukungan Keluarga Penderita Dm-Ii Terhadap Pencegahan Potensi Penularan Covid19 Di Wilayah Kerja Puskesmas Kesatria Kota Pematangsiantar Tahun 2021. *Journal Of Healthcare Technology And Medicine*, 7(2), 853-867.
- Bikdeli, B., Madhavan, M. V., Jimenez, D., Chuich, T., Dreyfus, I., Driggin, E., . . . Guo, Y. (2020). COVID-19 And Thrombotic Or Thromboembolic Disease: Implications For Prevention, Antithrombotic Therapy, And Follow-Up: JACC State-Of-The-Art Review. *Journal Of The American College Of Cardiology*, 75(23), 2950-2973.
- Debora, Y. (2020). Cara Virus Corona COVID-19 Menyebar Menurut WHO. Retrieved From <https://Tirto.Id/Cara-Virus-Corona-Covid-19-Menyebar-Menurut-Who-Ebpbk>.
- Depkes, R. (2006). *Pedoman Kegiatan Perawat Kesehatan Masyarakat Di Puskesmas*. Jakarta: Direktorat Bina Pelayanan Keperawatan.
- Dinkes_Sulsel. (2017). *Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan 2016*.