

Sosialisasi *Physical Distancing* dan Penggunaan Toga Untuk Jamu Peningkat Imunitas Pencegahan Covid-19 di Desa Bandar Lor

Rosa Juwita Hesturini*

Fakultas Farmasi, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata

³rosa.hesturini@iik.ac.id

ABSTRAK

Latar belakang : Corona virus 2019 (COVID-19) merupakan penyakit jenis baru yang ditemukan pada manusia. Virus penyebab Covid 19 dinamakan Sars-CoV-2. Tanda dan gejala umum adanya infeksi Covid-19 berupa gejala gangguan pernafasan akut seperti demam, batuk, dan sesak nafas. Pola pencegahan Covid-19 yang telah diterapkan berupa PSBB, WFH dan *physical distancing*. Pencegahan utama adalah membatasi mobilitas dan meningkatkan daya tahan tubuh melalui asupan makanan sehat, memperbanyak cuci tangan, menggunakan masker bila berada di daerah berisiko atau padat, melakukan olah raga, istirahat cukup dan bila sakit segera berobat ke RS rujukan untuk dievaluasi (PDPI, 2020). Sosialisasi ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan pengetahuan mengenai *social distancing* dan pengolahan TOGA yang sangat diperlukan sebagai upaya pencegahan penularan Covid-19 dan meningkatkan imunitas pada masyarakat sekitar Desa Bandar Lor. Sosialisasi dilakukan di Desa Bandar Lor yang merupakan desa padat penduduk dengan kegiatan masyarakat yang tinggi, serta banyaknya anak-anak kecil yang beraktivitas. Sehingga melalui program pengabdian kepada masyarakat oleh dosen dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat dan meningkatkan imunitas dan kesehatan masyarakat Bandar Lor. **Metode :** Penyuluhan kepada masyarakat di Desa Bandar Lor dilakukan secara *door to door* agar tidak membuat kerumunan dengan protokol kesehatan yang tepat. **Hasil dan kesimpulan :** Pemahaman masyarakat mengenai *physical distancing* dan penggunaan TOGA di Desa Bandar Lor meningkat dari rata-rata 40% menjadi 75%. Masyarakat dapat memanfaatkan TOGA sebagai tanaman herbal peningkat imunitas dimasa pandemi Covid-19.

Kata Kunci: sosialisasi, *physical distancing*, toga, imunitas, Bandar Lor.

1. PENDAHULUAN

Sars-CoV-2 atau biasa disebut Covid-19 merupakan penyakit yang bersifat menular. Peningkatan jumlah kasus Covid-19 di Indonesia semakin tidak terkendali dengan gejala umum demam lebih dari 38°C, gangguan pernapasan ringan hingga sedang, namun pada pasien yang memiliki riwayat penyakit lain atau comorbid maka penyakit penyerta akan menjadi pemberat kasus penanganan Covid-19. Persentase penularan lebih cenderung pada individu usia lanjut dan mereka yang memiliki riwayat masalah medis seperti kardiovaskular, diabetes, penyakit pernapasan kronis dan kanker (Kemenkes, 2020).

Program-program pencegahan/preventif penularan Covid-19 pun diberikan kepada masyarakat luas secara langsung, media elektronik maupun media sosial. Himbuan yang telah diadakan oleh Kementerian Kesehatan yaitu berupa mencuci tangan dengan sabun atau cairan pembersih tangan yang mengandung alkohol, menghindari kontak dengan hewan, pasar hewan

dan agar tidak mengonsumsi daging mentah atau daging hewan liar, menghindari kontak secara langsung dengan orang lain atau disebut dengan *physical distancing* pada orang sakit maupun sehat jika mengalami gejala-gejala demam dan gangguan pernapasan, menghindari keluar rumah kecuali untuk berobat, selalu menggunakan masker dan menerapkan etika bersin/batuk (Kemenkes, 2020). Potensi peningkatan imunitas dari jamu dapat diperoleh dari Tanaman Obat Keluarga (TOGA). Tanaman obat dapat meningkatkan kekebalan tubuh, karena bersifat preventif dan promotif melalui kandungan metabolit sekunder contohnya seperti gingiro pada jahe dan santoriso pada temulawak yang mampu meningkatkan sistem kekebalan tubuh (Pertiwi dkk, 2020).

Desa Bandar Lor memiliki luas wilayah 1114 km² dengan kepadatan jiwa sebesar 10.155 jiwa/km². Daerah ini merupakan daerah padat penduduk dengan jumlah penduduk usia produktif mencapai 70,08% (RPI2JM, 2020). Hal ini menunjukkan adanya kemungkinan aktivitas yang tinggi dan beresiko terpapar Covid-19 jika tidak mematuhi protokol kesehatan yang telah diterapkan. Maka dari itu, dilakukan pengabdian kepada masyarakat untuk mensosialisasikan *physical distancing* sebagai upaya utama dan penting dalam penghentian penyebaran Covid-19 dan penggunaan tanaman TOGA sebagai peningkat imun tubuh masyarakat di Desa Bandar Lor.

2. METODE PENGABDIAN

Kegiatan sosialisasi mengenai *physical distancing* dan pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) dilakukan secara *door to door*. Tahapan sosialisasi yaitu survei tempat pengabdian masyarakat yaitu di Desa Bandar Lor, Kelurahan Mojoroto, Kota Kediri dan pengurusan administrasi (surat-menyurat). Selanjutnya persiapan alat dan bahan serta akomodasi. Dalam sosialisasi ini diawali dengan pretest dan diakhiri dengan posttest serta terdapat sesi diskusi atau tanya jawab dengan warga desa dan yang terakhir adalah pembuatan laporan kegiatan pengabdian masyarakat. Hasil pretest dan posttest akan disajikan dalam bentuk persentase (%).

2.1 Waktu dan Tempat Pengabdian

Sosialisasi dilaksanakan di Desa Bandar Lor, Kelurahan Mojoroto, Kota Kediri. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 1-4 April 2020.

2.2 Metode dan Rancangan Pengabdian

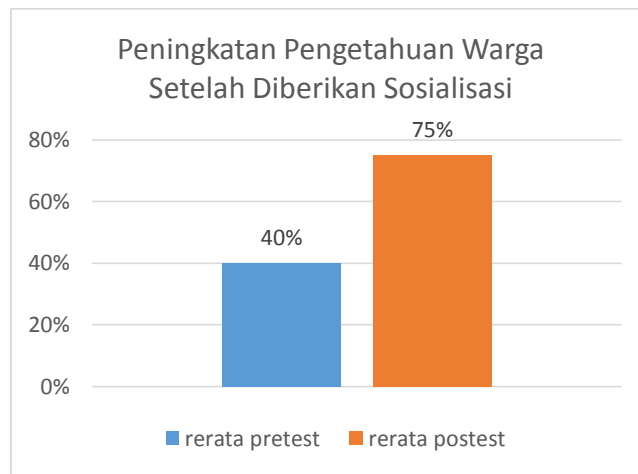


Pengambilan Sampel

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Desa Bandar Lor, Kelurahan Mojoroto, Kota Kediri sebanyak 10 rumah tangga.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa peningkatan pengetahuan mengenai *physical distancing* dan pemanfaatan TOGA untuk meningkatkan imunitas dalam pencegahan virus Covid-19 yang dinyatakan dalam peningkatan % persentase hasil pretest dan posttest. Sosialisasi diawali dengan pretest, kemudian dilanjutkan dengan pemberian materi dengan metode ceramah dan tanya jawab. Kegiatan evaluasi yang dilakukan untuk menilai pengetahuan masyarakat tentang pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) dilakukan dengan ujian tertulis berupa pretest dan posttest. Grafik dibawah ini menyajikan data rata-rata pengetahuan masyarakat tentang pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) untuk meningkatkan imunitas.



Hasil pretest menunjukkan bahwa sebagian warga telah mengetahui pemanfaatan Tanaman TOGA sebagai jamu atau terapi herbal namun belum mengetahui secara ilmiah khasiat TOGA sebagai peningkat imunitas tubuh, dan warga belum memahami mengenai tujuan dan bagaimana melaksanakan *physical distancing*. Gambar berikut adalah dokumentasi pelaksanaan kegiatan sosialisasi di Desa Bandar Lor.



Gambar 1 dan 2. Sosialisasi kepada warga

4. SIMPULAN, SARAN, DAN REKOMENDASI

Pemahaman masyarakat mengenai *physical distancing* dan penggunaan TOGA di Desa Bandar Lor meningkat dari rata-rata 40% menjadi 75%. Masyarakat dapat memanfaatkan TOGA sebagai peningkat imunitas dimasa pandemi Covid-19.

Metode penyampaian materi dikala pandemi diharapkan dapat lebih baik dan lebih komuikatif sehingga warga dapat lebih memahami bagaimana memutus rantai penyebaran Covid-19.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih ditujukan kepada : Rektor Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata, Deputi Penelitian dan *Social Academic Responsibility* Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata, Kepala Desa Bandar Lor dan warga desa Bandar Lor.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Kemendes, “Tentang Novel Coronavirus (NCOV),” last modified 2020, [https://www.kemkes.go.id/resources/download/info-terkini/COVID-19/TENTANG NOVEL CORONAVIRUS.pdf](https://www.kemkes.go.id/resources/download/info-terkini/COVID-19/TENTANG_NOVEL_CORONAVIRUS.pdf).
- Pertiwi, R., Notriawan D., Wibowo R.H. 2020. Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Meningkatkan Imunitas Tubuh sebagai Pencegahan COVID-19. Jurnal Ilmiah Pengembangan dan Penerapan IPTEK Bengkulu.