

Peningkatan Kesehatan dan Kekebalan Tubuh Lansia pada Masa Pandemi Covid 19 Melalui Gerakan 3M (Mencuci Tangan, Memakai Masker dan Meminum Jamu)

Wiwin Sulistyawati^{1*}, Arif Nurma Etika², Endang Mei Yunalia³, Idola Perdana Sulistyoning Suharto⁴, Satria Eureka Nurseskasatmata⁵.

wiwin.sulistyawati@unik-kediri.ac.id^{1*}, arif.etika@unik-kediri.ac.id², endang.mei@unik-kediri.ac.id³, idolaperdana@unik-kediri.ac.id⁴, satria.en@unik-kediri.ac.id⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Ilmu Keperawatan

^{1,2,3,4,5}Universitas Kadiri

Received: 17 03 2021. Revised: 28 04 2021. Accepted: 20 06 2021.

Abstract: The increasing number of Covid 19 sufferers makes us have to make solution steps to avoid Covid 19. The elderly are a vulnerable group to contracting this virus. There are degenerative diseases that appear in the elderly, such as diabetes and hypertension, which will worsen the condition of the elderly. The application of 3M (washing hands, wearing masks, and drinking herbal medicine) can improve the health and immunity of the elderly. This community service activity carried in three stages: the preparation stage (coordinating with partners), the implementation stage (conducting education on proper handwashing, wearing masks, conducting herbal medicine training), and the evaluation stage. This community service activity was held at the MK 2 posyandu, Tamanan sub-district, Kediri City. This activity is the distribution of hands-on aid, masks, and herbal medicine, and an increase in public knowledge about 3M. The application of washing hands, wearing masks, and drinking herbal medicine can be a solution to prevent transmission of Covid 19 to the elderly.

Keywords: Covid 19, Washing Hands, Wearing A Mask, Drinking Herbal Medicine.

Abstrak: Semakin banyaknya jumlah penderita Covid 19 membuat kita harus membuat langkah solusi agar terhindar dari covid 19. Lansia merupakan kelompok rentan terhadap tertularnya virus ini. Terdapatnya penyakit degeneratif yang muncul pada lansia seperti diabetes dan hipertensi yang akan memperparah kondisi lansia. Penerapan 3M (Mencuci tangan, Memakai masker dan Meminum Jamu) bisa meningkatkan kesehatan dan kekebalan tubuh lansia. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan tiga tahap yaitu tahap persiapan (melakukan koordinasi dengan mitra), tahap pelaksanaan (melakukan edukasi mencuci tangan yang benar, memakai masker dan melakukan pelatihan membuat jamu) serta tahap evaluasi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di posyandu MK 2 kelurahan Tamanan Kota Kediri. Hasil kegiatan ini yaitu terdistribusikannya bantuan handsanitiser, masker dan jamu serta peningkatan pengetahuan masyarakat tentang 3M. Penerapan mencuci tangan, memakai masker dan meminum jamu bisa menjadi langkah solutif untuk mencegah penularan covid 19 pada lansia.

Kata kunci: Covid 19, Mencuci Tangan, Memakai Masker, Meminum Jamu.

ANALISIS SITUASI

Salah satu program pencegahan covid 19 yang dilakukan Kementerian Kesehatan Indonesia adalah dengan melakukan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Program GERMAS mengajak masyarakat untuk rajin cuci tangan pakai sabun, makan dengan gizi yang seimbang, rajin berolahraga dan istirahat yang cukup, jaga kebersihan lingkungan, tidak merokok, minum air mineral 8 gelas/hari, makan makanan yang dimasak dengan sempurna dan jangan makan daging dari hewan yang berpotensi menularkan, bila demam dan sesak nafas, segera ke fasilitas kesehatan, gunakan masker bila batuk atau tutup mulut dengan lengan atas bagian dalam dan jangan lupa berdoa (Dirjen Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat Kementerian Kesehatan Indonesia, 2020).

Pada kondisi *new normal* ini perlu kesadaran masyarakat untuk melakukan pencegahan covid 19 dengan GERMAS yang bertujuan untuk mengurangi penyebaran virus covid 19. Salah satu bentuk implementasi GERMAS untuk pencegahan covid 19 yang bisa dilakukan di masyarakat adalah dengan melakukan 3M (Mencuci tangan, Memakai masker dan Meminum Jamu). Pemakaian masker kain direkomendasikan bagi orang dengan resiko sangat rendah seperti orang yang tinggal di rumah, melakukan kegiatan di luar ruangan atau bekerja dan belajar dengan ventilasi yang baik (“Guidelines for the selection and use of different types of masks for preventing new coronavirus infection in different populations,” 2020). Mengonsumsi rempah – rempah seperti kunyit dan temulawak juga dapat meningkatkan kesehatan dan kekebalan tubuh (Kompas, 2020). Kunyit dan temulawak berpotensi besar dalam aktivitas farmakologi yaitu anti inflamatori, antiimmunodefisiensi, anti virus (virus flu burung), anti bakteri, anti jamur, anti oksidan, anti karsinogenik dan antiinfeksi (Joe, 2004).

Data covid 19 di Indonesia pada tanggal 1 Juli 2020 terdapat 59.155 kasus dengan jumlah kasus meninggal sebanyak 2.934 kasus (kompas.com). Provinsi Jawa Timur menempati urutan teratas dengan 12.321 kasus dengan kasus yang meninggal 926 kasus (Jatim, 2020). Kasus covid 19 di Kota Kediri sebanyak 59 kasus dengan kasus tertinggi di Kelurahan Tempurejo 12 kasus, Kelurahan Bawang 9 kasus, dan Kelurahan Pojok sebanyak 8 kasus. Berdasarkan Data Dinas Kesehatan Kota Kediri di Kelurahan Pojok terdapat 8 kasus positif Covid 19, 3 Pasien Dalam Pengawasan (PDP), 7 Orang Dalam Pemantauan (ODP) dan 123 Orang Sehat Dalam Resiko (ODR) (Dinas Kesehatan Kota Kediri, 2020).

Kasus Covid 19 masih mengalami peningkatan, sehingga perlu dilakukan perilaku untuk mencegah covid 19 dan meningkatkan kekebalan tubuh khususnya lansia. Lansia lebih rentan terkena infeksi ditambah adanya penyakit degeneratif seperti Diabetes Mellitus, Hipertensi dan penyakit penuaan lainnya. (Aryotejo et al., 2021) Pandemi Covid-19 yang terjadi di seluruh dunia sudah memasuki Indonesia. Kasus pertama Covid-19 di Indonesia terjadi pada tanggal 2 Maret 2020 dan pasiennya adalah seorang instruktur tari dan ibunya yang terinfeksi dari warga negara Jepang. Sejumlah 207.203 kasus telah dilaporkan Indonesia dan menempati kasus Covid-19 tertinggi kedua di Asia Tenggara

SOLUSI DAN TARGET

Program Germas 3M (Mencuci tangan, Memakai masker dan meminum Jamu) di wilayah kerja Puskesmas Campurejo Kota Kediri yang dilaksanakan tanggal 24- 26 September 2020. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kekebalan tubuh lansia di masa pandemi covid 19. Hal ini penting dilakukan mengingat lansia merupakan kelompok yang rentan tertular covid 19. Riset menunjukkan bahwa lansia merupakan prediktor penting karena kasus yang berat bahkan kematian lebih tinggi pada lansia (L Wang., He., 2020). Berdasarkan hal tersebut maka kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan solusi untuk mengatasi permasalahan mitra pengabmas yaitu memberikan edukasi kepada lansia untuk mencuci tangan dan memakai masker serta memberikan pelatihan tentang cara membuat jamu tradisional dengan memanfaatkan rempah-rempah yang ada. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kekebalan tubuh lansia di masa pandemi.

METODE PELAKSANAAN

Metode kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan tiga tahap, yaitu (1) Tahap persiapan, (2) Tahap pelaksanaan, dan (3) Tahap Evaluasi. Tahap persiapan ini dilakukan dengan melakukan pertemuan dengan mitra untuk menentukan waktu pelaksanaan dan sasaran kegiatan. Tahap pelaksanaan meliputi pemberian edukasi tentang cara melakukan cuci tangan yang benar, memakai masker dan pelatihan cara membuat jamu. Pada tahap ini dilakukan pemberian handsanitizer, masker dan jamu. Tahap terakhir adalah tahap evaluasi. Lansia diminta memperagakan tentang cara mencuci tangan, memakai masker yang benar dan membuat jamu. Seluruh kegiatan ini dilakukan dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan.

HASIL DAN LUARAN

Kegiatan pengabdian ini diawali dengan melakukan perngurusan ijin pengabdian masyarakat di LP3M Universitas Kadiri dan Puskesmas Campurejo.



Gambar 1. Penjelasan tentang manfaat mencuci tangan dan memakai masker.

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini bertempat di Kelurahan Tamanan yaitu Posyandu MK 2 pada tanggal 26 September 2020 jam 09.00 yang dihadiri oleh 7 Lansia, karena dalam masa pandemi, sehingga meminimalisir mengumpulkan banyak orang.



Gambar 2. Lansia sedang memperagakan cara mencuci tangan yang benar.

Pada pelaksanaan pengabdian masyarakat, para lansia antusias memperhatikan penjelasan dari penyaji, lansia mempraktikkan bagaimana mencuci tangan dengan menggunakan sabun, dan melakukan tanya jawab, ada yang menanyakan terkait jamu yang bisa digunakan untuk lansia yang menderita Diabetes Melitus, dan mereka berkomitmen untuk menggunakan masker untuk mengurangi penularan Covid 19.



Gambar 3. Lansia sedang mendengarkan pelatihan pembuatan jamu tradisional.

