



AMANATIN (Aman, Imun, Amin) Monitoring Kesehatan Jiwa Raga Menghadapi Pandemi Covid-19

Lyna Lestari Indrayati^{*1}, Istianatus Sunnah², Liyanovitasari³

¹Farmasi, Universitas Ngudi Waluyo, Indonesia, 50512

²³Keperawatan, Universitas Ngudi Waluyo, Indonesia, 50512

E-mail: *lynalestariindrayatifarmasi@gmail.com

Doi : <https://doi.org/10.37339/jurpikat.v3i1.819>

Info Artikel:

Diterima :
2022-02-15

Diperbaiki :
2022-03-04

Disetujui :
2022-03-21

Abstrak: Pengabdian masyarakat dilakukan secara virtual kepada masyarakat di Ungaran Barat, Kabupaten Semarang dengan tujuan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat tentang cara aman dalam mencegah terapar Covid-19, cara meningkatkan imun dengan tanaman obat, dan cara menjaga kesehatan jiwa dalam menghadapi pandemi Covid-19. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat adalah memberikan edukasi secara *online* melalui media zoom meeting yang dilakukan perekaman dan diunggah di media Youtube, sehingga dapat diakses setiap waktu oleh semua masyarakat. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang telah dilakukan adalah dengan memberikan edukasi tentang cara aman dengan berbagai upaya dalam menghindari diri terhadap virus Covid-19, cara menjaga imunitas terutama dengan memanfaatkan tanaman obat yang merupakan faktor penting dalam meningkatkan daya tahan tubuh, dan cara dalam menjaga kesehatan jiwa dalam menghadapi berbagai tekanan di masa pandemi.

Kata Kunci: Covid-19, Aman, Imun, Amin

Abstract: The community service is carried out virtually to the community in West Ungaran, Semarang Regency with the aim of educating the public about safe ways to avoid exposure to Covid-19, how to increase immunity with medicinal plants, and how to maintain mental health in the face of the Covid-19 pandemic. The method used in community service activities is to provide online education through the media zoom meeting which

is recorded and uploaded on Youtube media, so that it can be accessed at any time by all people. Community Service Activities have been carried out by providing education about safe ways with various efforts to avoid the Covid-19 virus, how to maintain immunity, especially by utilizing medicinal plants which are important factors in increasing body resistance, and ways to maintain mental health in the face of various stresses during the pandemic.

Keywords: Covid-19, Safe, Imunne, Amen

Pendahuluan

Sampai dengan saat ini kita menghadapi pandemi Covid-19. Berbagai kebijakan pemerintah juga sudah ditetapkan, dimana anjuran-anjuran tersebut berdasarkan himbauan dari WHO (*World Health Organization*). Adanya Pandemi ini selain juga mengancam perekonomian juga mengancam kesehatan masyarakat Indonesia. Pada masa pandemi ini harus dilakukan pengawasan dan pemantauan yang sangat ketat untuk mengurangi penyebaran dan meningkatnya kasus positif Covid-19. Selain itu juga perlu ditingkatkan pengetahuan secara psikologis kepada masyarakat pada umumnya dan penyintas Covid-19 pada khususnya. Upaya untuk mewujudkan hal tersebut bisa dilakukan dengan mematuhi aturan pemerintah dalam menerapkan protokol kesehatan dan mematuhi 5M (Menjaga jarak, Mencuci Tangan, Memakai Masker, Membatasi Mobilitas dan Interaksi, Menjauhi Kerumunan) serta pengetahuan dan pendampingan masyarakat termasuk didalamnya adalah penyintas Covid-19 dalam psikologi dan religi. Kegiatan ini memiliki efek positif antara lain mencegah penularan virus Covid-19 terhadap masyarakat yang dengan cara memberikan pengetahuan kepada masyarakat dan membantu terlaksananya penerapan protokol kesehatan di lingkungan masyarakat serta peningkatan iman serta kesehatan jiwa masyarakat dan penyintas Covid-19 dalam menghadapi masa pandemi.

Sari dan Atiqoh (2020), menyatakan bahwa ada hubungan antara pengetahuan masyarakat dengan kepatuhan penggunaan masker sebagai upaya pencegahan penyakit Covid-19. Sesuai dengan dengan hasil penelitian tersebut, maka masyarakat perlu diedukasi cara mencegah terpapar Covid-19, salah satunya dengan menggunakan masker yang merupakan bagian dari perilaku patuh terhadap protokol kesehatan dan melakukan 5M. Salah satu cara preventif dalam masa pandemi ini adalah dengan melakukan kegiatan promosi kesehatan yang dilakukan melalui sosialisasi, edukasi, dan penggunaan berbagai media informasi

untuk memberikan pemahaman terkait bahaya dan penularan Covid-19 (Kemenkes, 2020). Media informasi yang digunakan dapat berupa online maupun tatap muka langsung. Mitra atau subyek dalam kegiatan pengabdian masyarakat adalah masyarakat di daerah Kecamatan Ungaran Barat, Ungaran, Kabupaten Semarang pada khususnya. Daerah tersebut merupakan daerah yang sempat termasuk kedalam zona merah dan angka kasus Covid-19 sempat mengalami kenaikan.

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini bertujuan dapat memberikan pengetahuan kepada masyarakat dalam mengikuti himbauan pemerintah dalam menerapkan protokol kesehatan dan 5M dilingkungan sekitar serta meningkatkan kesehatan jiwa masyarakat pada umumnya dan penyintas Covid-19 pada khususnya dalam menghadapi situasi pandemi seperti sekarang ini, terlebih bermanfaat untuk penyintas Covid-19 untuk *survive*

Pandemi akibat *Corona Virus Disease-19 (COVID-19)* di dunia, sampai ke wilayah di Indonesia, sangat mengkhawatirkan masyarakat, terutama dengan berbagai berita yang tidak jelas kebenarannya (hoax) termasuk bagaimana cara aman dalam menghadapi pandemi, cara meningkatkan imun supaya terhindar dari virus Covid-19, dan bagaimana menjaga kesehatan mental atau jiwa ditengah berbagai kesulitan dan tekanan di masa pandemi. mengingat bahwa virus Covid-19 adalah penyakit akibat virus jenis baru yang belum pernah masyarakat ketahui sebelumnya. Virus penyebab Covid-19 ini dinamakan SarsCoV-2. Dalam menghadapi pandemi, perilaku dan tindakan masyarakat juga berubah dari perilaku dan tindakan serta gaya hidup sebelumnya

Solusi dari permasalahan yang dapat diselesaikan dengan pelaksanaan kegiatan ini adalah masyarakat menjadi memiliki pengetahuan dan melaksanakan tentang protokol kesehatan, memiliki pengetahuan dan menerapkan 5M, dan memiliki pengetahuan dan melaksanakan unsur "Aman, Imun, dan Amin"

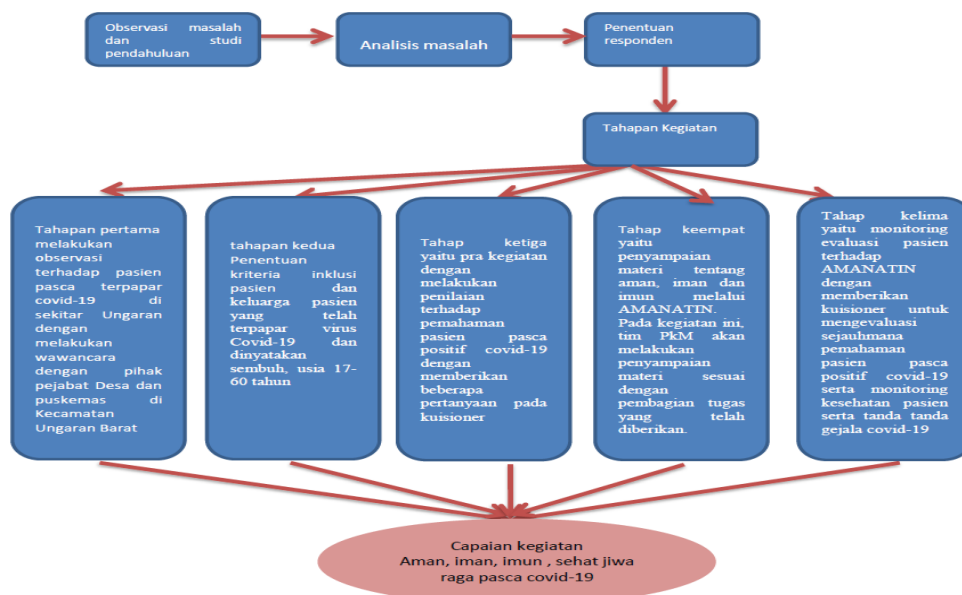
Target luaran dari program kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah artikel ilmiah yang dipublikasikan dan video yang diupload di *Youtube*.

Metode

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah memberikan edukasi secara *online*, karena berlakunya beberapa peraturan *New Normal* yang mengharuskan untuk menjaga jarak dan mematuhi protokol kesehatan. Peserta kegiatan ini adalah masyarakat Kecamatan Ungaran Barat pada

khususnya dan seluruh masyarakat secara umum. Survey awal yang kami lakukan adalah dengan mencari informasi secara online pada website Kabupaten Semarang. Data yang kami dapatkan, Kecamatan Ungaran Barat mengalami peningkatan kasus positif Covid-19 dan merupakan kecamatan dengan jumlah kumulatif terkonfirmasi positif terbanyak diantara semua kecamatan di Kabupaten Semarang. Pelaksanaan dengan pemaparan materi untuk masing-masing materi Aman, Imun, dan Amin. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan menggunakan media aplikasi *Zoom Cloud Meeting*, yang juga dilakukan perekaman dan kami *upload* di media sosial *Youtube* supaya dapat diakses setiap waktu oleh masyarakat.

Edukasi pertama yang kami berikan adalah 'Aman'. Dalam edukasi Aman masyarakat diberikan edukasi jenis-jenis varian Covid-19 dan gejalanya, sehingga masyarakat dapat mengetahui perkembangan virus Covid-19. Edukasi kedua adalah 'Imun'. Dalam menghadapi masa pandemi masyarakat banyak yang melakukan *panic buying* terutama vitamin yang digunakan dalam pencegahan terpaparnya Covid-19, sampai beberapa waktu terjadi peningkatan harga dan kelangkaan vitamin. Edukasi terakhir yang disampaikan adalah 'Amin'. Selain kesehatan raga, kesehatan jiwa juga penting dalam kita jaga kesehatannya, di mana ketika masa pandemi dengan segala keterbatasan gerak dan kreativitas, hal ini juga tentu akan berpengaruh kepada penyintas Covid-19.



Gambar 1. Bagan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dalam rangka mengedukasi masyarakat dalam masa pandemi covid-19. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan meningkatkan imun dari bahan alam yang ada disekitar, dan cara menjaga kesehatan jiwa atau mental dan psikososial menghadapi pandemi. Tema ini kami pilih karena mengingat bertambahnya kasus positif Covid -19 di Indonesia (Gelombang kedua).

Penyebab kenaikan kasus Covid-19 ditandai dengan penambahan kasus positif hampir sebulan terakhir karena faktor perilaku masyarakat. Hal ini disebabkan tingkat kepatuhan masyarakat dalam melaksanakan protokol kesehatan (prokes) menurun. Bisa dikatakan hal tersebut menjadi faktor utama terjadinya gelombang kedua COVID-19 di Indonesia. Pengabdian masyarakat kita laksanakan secara virtual melalui zoom dan kita upload pada youtube kemudian kita share link tersebut untuk memudahkan setiap masyarakat mengakses informasi-informasi bermanfaat yang kita berikan. Selain itu juga mengingatkan protokol kesehatan yang harus dipatuhi sehingga kami meminimalisir terjadinya hal yang tidak diinginkan sehingga kita menghindari untuk kegiatan yang menimbulkan kerumunan. Selain itu, pelaksanaan pengabdian secara virtual juga dapat diakses dan dapat memberikan edukasi kepada masyarakat luas, tidak terbatas hanya di satu daerah saja. Pada masa pandemi, masyarakat juga lebih sering untuk mencari informasi melalui gawai dengan membuka sosial media untuk mendapatkan berbagai informasi atau tips dalam menghadapi masa pandemi dan pencegahannya.

Pada penyampaian materi tentang 'Aman', masyarakat diberikan edukasi jenis-jenis varian Covid-19 dan gejalanya, sehingga masyarakat dapat mengetahui perkembangan virus Covid-19. Dalam pencegahan terhadap virus, masyarakat juga diberikan edukasi terlebih jika terpapar. Hal apa saja yang harus dilakukan masyarakat, terlebih jika terjadi gejala berat. Keterbatasan tempat pelayanan kesehatan ketika angka kasus positif Covid-19, kami berikan beberapa edukasi terkait hal tersebut kepada masyarakat. Diharapkan, setelah memahami edukasi yang kami berikan, masyarakat tidak terbawa arus informasi *hoax* dan lebih bijak dalam menghadapi pandemi, termasuk didalamnya adalah mengenai vaksin untuk mencegah terpaparnya virus Covid-19.



Gambar 2. Pemaparan materi edukasi ‘Aman’

Pada sesi pemberian edukasi ‘Imun’, kami sampaikan edukasi bahwa peningkatan imun yang bisa dilakukan masyarakat dapat menggunakan tanaman yang berada disekitar rumah dengan pemanfaatan dan pengolahan yang mudah dilakukan dalam skala rumah tangga. Kami juga menyampaikan cara pengolahan beserta aturan pakai dan lama waktu penyimpanan. Hal ini terkait dengan stabilitas dan bioavailabilitas jamu yang dibuat sendiri dalam skala rumahtangga.

Kami juga memberikan edukasi bahwa masyarakat juga bisa beralih ke obat tradisional dalam meningkatkan imunitas karena kasus positif Covid-19 meningkat, biasanya obat-obatan sintesis akan sulit didapatkan oleh masyarakat.



Gambar 3. Pemaparan materi edukasi ‘Imun’

Penting juga diberikan edukasi untuk kesehatan jiwa, karena berbagai masalah psikososial ini yang perlu kita edukasi, masyarakat perlu diberikan edukasi dalam respon terhadap pandemi Covid-19. Salah satu yang menjadi cara dalam mengatasi psikososial dan kecemasan adalah dengan meningkatkan iman dan dukungan terhadap pasien yang terkonfirmasi positif Covid-19.



Gambar 4. Pemaparan materi edukasi 'Amin'

Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dilaksanakan dengan menyampaikan materi edukasi tentang cara aman dengan berbagai upaya dalam menghindarkan diri terhadap virus Covid-19, cara menjaga imunitas terutama dengan memanfaatkan tanaman obat yang merupakan faktor penting dalam meningkatkan daya tahan tubuh, dan cara dalam menjaga kesehatan jiwa dalam menghadapi berbagai tekanan di masa pandemi.

Ucapan Terima Kasih

Tim Pengabdian Kepada Masyarakat mengucapkan terimakasih kepada Rektor, Ketua LPPM Universitas Ngudi Waluyo, dan Dekan Fakultas Kesehatan yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat. Terimakasih kepada masyarakat yang telah berpartisipasi aktif dalam mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat.

Referensi

- Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia. (2020). *Buku Saku Obat Tradisional Untuk Memelihara Daya Tahan Tubuh*. Jakarta: BPOM RI.
- FK Unair. (2021). *Buku Saku Pasca Sembuh Covid-19*. Surabaya
- Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI). (2020). *Panduan Layanan Psikologi dalam Masa Tanggap Darurat COVID-19 bagi Psikolog, Sarjana Psikologi, Asisten Psikolog dan Praktisi Psikologi*.

- Keliat, B. A., Hamid, A. Y. S., Putri, Y. S. E., Daulima, N. H. C., Wardani, I. Y., Susanti, H., Hargiana, G., & Panjaitan, R. U. (2019). *Asuhan keperawatan jiwa*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran, EGC
- Keliat, B.A., Marliana, T., Windarwati, H. W., Mubin, M. F., Sodikin, M. A., Prawiro, A. D., Trihadi, D., & Kembaren, L. (2020). *Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psiko Sosial (Mental Health and Psycho Social Support) COVID-19:Keperawatan Jiwa*. Jakarta: ISBN:dalam proses
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-2019)*. Depkes RI: Jakarta
- Kemenkes RI. (2021). *Protokol Tata Laksana Covid-19 Buku Saku Ed 2*. Jakarta
- Kemenkes RI No. HK.01.07/MENKES/4641/. (2021). *Tentang Panduan Pelaksanaan Pemeriksaan, Pelacakan, Karantina, dan Isolasi dalam Rangka Percepatan dan Pengendalian Covid-19*, Jakarta
- Kemenkes RI. (2020). *Panduan Adaptasi, Kebiasaan Baru*. Jakarta
- Menkes RI. (2004). *Keputusan Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 131/MENKES/SK/II/2004 tentang Sistem Kesehatan Nasional (SKN)*.
- Menkes RI. (2020). *Surat Edaran No. HK.02.02/IV.2243/2020 tentang Pemanfaatan Obat Tradisional Untuk Pemeliharaan Kesehatan, Pencegahan Penyakit, dan Perawatan Kesehatan*.
- PDPI. (2020). *Pedoman Tata Laksana Covid-19, Edisi 3*. Jakarta