

UPAYA PENCEGAHAN COVID-19 MELALUI PROGRAM DESA BERSIH DAN SEHAT

Cindhany Darmaria Faridhah Utami Mala¹, Amran Nur¹

¹Prodi Farmasi Fakultas Kedokteran Universitas Khairun, Ternate

Email : cindhanymala84@gmail.com

ABSTRAK

Virus Covid-19 merupakan salah satu virus yang menyerang sistem pernapasan pada manusia, dengan gejala umum yang dirasakan hampir sama dengan batuk pilek, namun pada beberapa penderita virus ini dapat menyebabkan kematian. Menurut data yang dirilis Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19 Republik Indonesia, di Indonesia kasus terkonfirmasi positif sebanyak Covid-19 1.505.775 dengan jumlah kematian 40.754. Tingkat kematian akibat Covid-19 adalah sekitar 2,7%. Melaksanakan gaya hidup sehat dan bersih merupakan salah satu kunci mencegah penularan virus Covid-19. Kegiatan yang dapat menunjang diantaranya adalah melalui penanaman tanaman obat keluarga (TOGA) dan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Metode yang digunakan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dengan melaksanakan sosialisasi kepada masyarakat terkait tanaman obat keluarga (TOGA) serta membiasakan masyarakat berperilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Kegiatan dilakukan dengan dua tahap, tahap pertama adalah proses penanaman TOGA yang berkhasiat obat yang dilaksanakan oleh mahasiswa Universitas Khairun yang didampingi oleh dosen, kegiatan selanjutnya berupa proses sosialisasi yang diberikan oleh tim dari Ikatan Apoteker Indonesia (IAI) berupa pemahaman mengenai perilaku hidup bersih dan sehat. Apresiasi masyarakat terhadap kegiatan yang dilakukan terlihat dari banyaknya pertanyaan yang masuk pada sesi tanya jawab.

Kata Kunci : Covid-19, TOGA, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat.

ABSTRACT

The Covid-19 virus is a virus that attacks the respiratory system in humans, with general symptoms that are felt almost the same as a cold cough, but in some sufferers, this virus can cause death. According to data released by the Task Force for the Acceleration of Handling Covid-19 of the Republic of Indonesia, in Indonesia, there were 1,505,775 positive confirmed cases of Covid-19 with 40,754 deaths. The death rate from Covid-19 is around 2.7%. Implementing a healthy and clean lifestyle is one of the keys to preventing the transmission of the Covid-19 virus. Activities that can support them include planting family medicinal plants (TOGA) and clean and healthy living behavior (PHBS). The method used in this community service activity is to reach out to the community regarding family medicinal plants (TOGA) and familiarize the community with a clean and healthy lifestyle (PHBS). The activity was carried out in two stages, and the first stage was the process of planting TOGA, which has medicinal properties, which was carried out by Khairun University students accompanied by lecturers; the next activity was in the form of a socialization process given by a team from the Indonesian Pharmacist Association (IAI) in the form of an understanding of clean and healthy living behavior. The community's appreciation for the activities carried out can be seen from the many questions that came in the question and answer session

Keywords : Covid-19, TOGA, Clean and Healthy Life Style.

PENDAHULUAN

Pada akhir tahun 2019, ditemukan suatu virus baru jenis SARs-Cov-2. Wabah pertama kali ditemukan di daerah Wuhan, China. SARs-Cov-2 lebih dikenal dengan nama virus Corona atau Covid-19. Covid-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh infeksi salah satu jenis virus korona atau *severe acute respiratory syndrome coronavirus* (Farmasetika.com, 2020) Virus korona ini penularannya cepat dan menyerang sistem pernapasan manusia dan dapat menyebabkan kematian. Infeksi virus korona jenis ini menyebar dari satu orang ke orang lain melalui percikan cairan atau droplet pada saat penderita sedang berbicara, batuk atau bersin. Apabila percikan cairan ini mengenai mulut, hidung atau mata orang lain di sekitar, maka orang sehat tersebut dapat tertular. Jarak penularan lewat percikan cairan ini sekitar satu meter. Penderita Covid-19 akan mengalami gejala umum seperti demam, batuk kering, dan infeksi pernafasan ringan seperti gejala flu. Bahkan di banyak kasus, bagi penderita yang rentan dan biasanya disertai penyakit bawaan atau komorbid seperti diabetes melitus, jantung, dan hipertensi akan berakibat pada kematian. Gejala klinis ini akan muncul 2-14 hari setelah penderita tertular. Menurut data yang dirilis Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19 Republik Indonesia, jumlah kasus terkonfirmasi positif secara global hingga 30 Maret 2021 adalah 79.714.091 orang dengan jumlah kematian 1.748.470 orang, sedangkan untuk di Indonesia kasus terkonfirmasi positif sebanyak 1.505.775 dengan jumlah kematian 40.754. Tingkat kematian (*case fatality rate*) akibat Covid-19 adalah sekitar 2,7%. Jika dilihat dari persentase angka kematian yang di bagi menurut golongan usia, maka kelompok usia 46-59 tahun memiliki persentase angka kematian yang lebih tinggi dibandingkan golongan usia lainnya (Farmasetika.com, 2020).

Dalam upaya menanggulangi pandemi Covid-19, sejumlah negara termasuk Indonesia telah melakukan vaksinasi secara berkala. Namun meskipun vaksinasi sedang dijalankan, cara terbaik untuk pencegahan dini adalah mematuhi anjuran pemerintah yaitu menjaga jarak, menggunakan masker dan mencuci tangan. Sejak kemunculannya, Covid-19 telah menimbulkan dampak yang sangat besar di berbagai sektor kehidupan terutama pada segi perekonomian. Adanya Pemutusan Hubungan Kerja yang dilakukan dalam skala besar, telah membuat banyak orang kehilangan pekerjaannya (Suhery et al., 2020). Biaya yang dikeluarkan untuk kehidupan sehari-hari diatur sebaik mungkin supaya tetap bisa bertahan hidup. Hal tersebut dapat berakibat pada kesehatan. Sehubungan dengan permasalahan tersebut kegiatan bercocok tanam dapat menjadi salah satu alternatif untuk menghilangkan rasa jenuh. Untuk memanfaatkan kegiatan tersebut maka kegiatan bercocok tanam dapat dialihkan dengan pembuatan

tanaman obat keluarga (TOGA), hasil TOGA juga dapat dikonsumsi oleh masyarakat dalam bentuk jamu atau ramuan tradisional sebagai upaya dalam meningkatkan imunitas tubuh pada masa pandemi Covid-19 (Martono et al., 2018).

Tanaman Obat Keluarga (TOGA) pada hakekatnya adalah tanaman berkhasiat sebagai obat yang ditanam di lahan pekarangan yang dikelola oleh keluarga. Tanaman tersebut ditanam dalam rangka memenuhi keperluan keluarga akan obat-obatan tradisional yang dapat dibuat dan ditanam sendiri di rumah (Britany & Sumarni, 2020) (A Nur & Rahman, 2021). Manfaatnya untuk memenuhi keperluan mengatasi masalah kesehatan secara tradisional. Pada dasarnya obat yang berasal dari sumber bahan alami khususnya tanaman telah memperlihatkan peranannya dalam penyelenggaraan upaya kesehatan masyarakat. Salah satu fungsi TOGA adalah sebagai sarana untuk mendekatkan tanaman obat kepada upaya-upaya kesehatan masyarakat seperti upaya preventif (pencegahan), upaya promotif (meningkatkan/menjaga kesehatan) dan upaya kuratif (penyembuhan penyakit) (Katno & S.Pramono, 2019) (Amran Nur & Dampung, 2020).

Saat ini pengembangan TOGA masih banyak pada aspek pembudidayaan tanaman saja, belum banyak kelompok masyarakat yang mengetahui teknologi terapan dalam hal pengolahan pasca panen menjadi simplisia (bahan baku obat) maupun sediaan olahan pangan lainnya (Amran Nur, 2018). Aplikasi pengembangan kebun TOGA dengan metode penanaman yang tepat terbukti dapat meningkatkan produktivitas dari tanaman yang ditanam (Bebet & Mindarti, 2015).

METODE

Metode yang digunakan pada kegiatan ini adalah dengan melakukan (1) Penanaman Tanaman Obat Keluarga ; (2) Penyuluhan tentang Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga dan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat; (3) Pembuatan Sabun Cuci Tangan. Kegiatan tersebut dilaksanakan menjadi dua tahap, pertama proses penanaman TOGA disekitar kantor Lurah Marikurubu, pada tanggal 3 September 2021. Setelah proses penanaman TOGA pada tanggal 11 September 2021 dilanjutkan dengan agenda sosialisasi tentang Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)

PEMBAHASAN

Dalam upaya menanggulangi pandemi Covid-19, sejumlah negara termasuk Indonesia telah melakukan vaksinasi secara berkala. Namun meskipun vaksinasi sedang dijalankan, cara terbaik untuk pencegahan dini adalah mematuhi anjuran pemerintah yaitu menjaga jarak, menggunakan masker dan

mencuci tangan. Sejak kemunculannya, Covid-19 telah menimbulkan dampak yang sangat besar di berbagai sektor kehidupan terutama pada segi perekonomian (Li et al., 2005). Adanya Pemutusan Hubungan Kerja yang dilakukan dalam skala besar, telah membuat banyak orang kehilangan pekerjaannya. Biaya yang dikeluarkan untuk kehidupan sehari-hari diatur sebaik mungkin supaya tetap bias bertahan hidup. Hal tersebut dapat berakibat pada kesehatan. Sehubungan dengan permasalahan tersebut kegiatan bercocok tanam dapat menjadi salah satu alternatif untuk menghilangkan rasa jenuh. Untuk memanfaatkan kegiatan tersebut maka kegiatan bercocok tanam dapat dialihkan dengan pembuatan tanaman obat keluarga (TOGA) (Bebet & Mindarti, 2015), hasil TOGA juga dapat di konsumsi oleh masyarakat dalam bentuk jamu atau ramuan tradisional sebagai upaya dalam meningkatkan imunitas tubuh pada masa pandemi Covid-19 (Siska Mayang Sari et al., 2019).

Pelaksanaan kegiatan pengabdian diawali dengan melakukan penanaman tanaman obat keluarga (TOGA) di Lingkungan Kelurahan Marikurubu. Penanaman Tanaman Obat Keluarga (TOGA) dapat dilakukan sekalipun pada pekarangan rumah. Untuk itu, sebagai percontohan dilakukan penanaman pada Lingkungan Kantor Lurah Marikurubu. Guna mempermudah identifikasi tanaman, maka pada pot tananaman dilabeli dengan nama tanaman dimaksud.



Gambar 1. Penanaman Tanaman Obat Keluarga (TOGA)

Setelah melakukan Penanaman Tanaman Obat Keluarga (TOGA) tanggal 11 September 2021, dilakukan kegiatan sosialisasi pemanfaatan tanaman obat keluarga dan perilaku hidup bersih dan sehat. Kegiatan dihadiri oleh 20 Orang Stakeholder di kelurahan Marikurubu. Kegiatan sosialisasi diawali dengan penyampaian materi dan tentunya proses tanya jawab oleh peserta sosialisasi.



Gambar 2. Kegiatan Sosialisasi Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Terkait tema hidup bersih dan sehat kami mengajarkan bagaimana tahapan-tahapan cuci tangan yang baik dan benar, sesuai dengan standar yang ditetapkan oleh WHO. Untuk itu, kami mencoba memproduksi sabun yang dapat digunakan untuk mencuci tangan.



Gambar 3. Sabun Cuci Tangan

KESIMPULAN

Peningkatan pengetahuan dan pemahaman masyarakat tentang desa bersih dan sehat yang dapat dilakukan melalui kegiatan penanaman tanaman obat keluarga (TOGA) dan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) yang salah satunya melalui cuci tangan, diharapkan dapat menggerakkan keluarganya masing-masing dalam rangka pencegahan penyakit menular, dan tentunya dapat berimplikasi pada peningkatan kualitas hidup masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Universitas Khairun yang telah membiayai kegiatan ini melalui Program Kemitraan Masyarakat (PKM) KUBERMAS pendanaan tahun 2021 serta para *stakeholders* yang membantu penyelenggaraan kegiatan selama di lapangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bebet, N., & Mindarti, S. (2015). Buku Saku Tanaman Obat Keluarga (Toga). *Isbn: 978-979-3595-49-8, 1-24(09), 52-54.*
- Britany, M. N., & Sumarni, L. (2020). Pembuatan Teh Herbal Dari Daun Kelor Untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Selama Pandemi Covid-19 Di Kecamatan Limo. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat Lppm Umj*, 1-6. [Http://Jurnal.Umj.Ac.Id/Index.Php/Semnaskat](http://Jurnal.Umj.Ac.Id/Index.Php/Semnaskat)
- Farmasetika.Com. (2020, March 13). Indari Covid-19, Apoteker Bisa Buat Sediaan Antiseptik Sesuai Panduan Who. *Majalah Farmasetika*, 1(1). [Http://Jurnal.Unpad.Ac.Id/Farmasetika/Article/View/9701](http://Jurnal.Unpad.Ac.Id/Farmasetika/Article/View/9701)
- Katno, & S.Pramono. (2019). Tingkat Manfaat Dan Keamanan Tanaman Obat Dan Obat Tradisional.

Balai Penelitian Tanaman Obat Tawangmangu, 6(226), 51–55.

- Li, F., Li, W., Farzan, M., & Harrison, S. C. (2005). Structural Biology: Structure Of Sars Coronavirus Spike Receptor-Binding Domain Complexed With Receptor. *Science, 309(5742)*, 1864–1868. <https://doi.org/10.1126/Science.1116480>
- Martono, Y., Setiawan, A., & Widodo, S. (2018). Sarana Budidaya Tanaman Obat Keluarga (Sabda Toga) Untuk Daerah Perkotaan Di Rt 04 Dan Rt 06 Rw 07 Kelurahan Tegalgrejo Salatiga. *Berdikari: Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia, 1(1)*, 1–10. <https://doi.org/10.11594/Bjpmi.01.01.01>
- Nur, A., & Rahman, I. (2021). Sosialisasi Pemanfaatan Taman Obat Keluarga (Toga) Dan Sosialisasi Dapatkan-Gunakan-Simpan-Buang (Dagusibu) Obat. *Journal Of Khairun Community Services, 79–84*. <http://ejournal.unkhair.ac.id/index.php/jkc/article/view/3733>
- Nur, Amran. (2018). Efek Analgetik Kombinasi Ekstrak Buah Belimbing Wuluh (*Averrhoa Bilimbi L*) Dan Ekstrak Daun Pepaya (*Carica Papaya L.*) Pada Mencit (*Mus Musculus*) Amran. *As-Syifaa, 10(02)*, 213–220. <http://www.jurnal.farmasi.umi.ac.id/index.php/as-syifaa/article/view/430>
- Nur, Amran, & Dampung, V. M. (2020). Penanggulangan Kesehatan Dalam Kondisi Pasca Bencana Dusun Ujung Indah, Desa Cilellang, Kecamatan Mallusettasi, Kabupaten Barru. *Indra: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 1(1)*, 11–14. <https://doi.org/10.29303/indra.v1i1.1>
- Siska Mayang Sari, Ennimay, & Tengku, A. R. (2019). Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (Toga) Pada Masyarakat. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 3*, 1–7. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v3i2.2833>
- Suhery, Putra, T., & Jasmalinda. (2020). Tanaman Obat Keluarga Dalam Perspektif Masyarakat Transisi (Studi Etnografis Pada Masyarakat Desa Bawodobara). *Jurnal Inovasi Penelitian, 1(3)*, 1–4.