

Peningkatan Daya Tahan Tubuh Melalui Hidup Bersih Sehat, Konsumsi Vitamin C Serta Madu Dalam Pencegahan COVID-19 Di Desa Yosonegoro

Increased Endurance through Clean Healthy Living, Consumption of Vitamin C and Honey in Preventing COVID-19 in Yosonegoro Village

Kartin L. Buheli, Lisdiyanti Usman, Wenny Ino Ischak, Mansyur Tomayahu
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Gorontalo
Author : usmanlisdiyanti@gmail.com

ABSTRAK

COVID-2019 adalah penyakit jenis baru yang belum pernah teridentifikasi sebelumnya dan muncul pada akhir tahun 2019. Sampai pada tahun 2020, COVID-19 dinyatakan sebagai pandemi oleh organisasi kesehatan dunia karena penyakit ini menyebar dengan begitu cepat, hingga 14 April 2020 jumlah kasus positif virus Corona 1.920.057 orang di dunia dengan 119.403 kematian (CFR 6,2%). Menurut gugus tugas percepatan penanganan COVID-19 bahwa jumlah ODP sebanyak 139.137 dan PDP sebanyak 10.482. Di Indonesia penyebaran dan peningkatan kasus yang terinfeksi meningkat setiap harinya dengan kasus terkonfirmasi positif 4.839 dengan 459 kematian serta 426 sembuh di 34 provinsi. Gorontalo merupakan provinsi terakhir yang terdampak penyebaran COVID-19. Terdapat pelaku perjalanan daerah terjangkit terbanyak 48 orang dan 2 orang belum tiba dari luar daerah yang berada di Desa Yosonegoro. Kegiatan ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan berupa ceramah, tanya jawab dan evaluasi perubahan pemahaman masyarakat Yosonegoro. Pelaksanaan dilakukan melalui 2 tahap yaitu tahap pertama dilaksanakan pada hari Jumat tanggal 15 Mei 2020 dan tahap kedua dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 21 Oktober 2020. Hasil capaian evaluasi melalui kuesioner didapatkan peserta dengan jumlah yang hadir 50 orang, 49 orang peserta menjawab kuesioner dengan benar dan tepat, sedangkan 1 orang lainnya jawabannya belum tepat. Seluruh peserta yang telah mendapatkan materi tentang COVID-19 telah mengetahui dan bekerja sama dengan pemerintah dalam hal mencegah penyebaran COVID-19 di lingkungan desa dimulai dari keluarga.

Kata Kunci : COVID-19, Hand Sanitizer, Madu, Vitamin C

ABSTRACT

COVID-2019 is a new type of disease that has never been previously identified and emerged at the end of 2019. Until 2020, COVID-19 was declared a pandemic by the world health organization because the disease was spreading so fast, until April 14, 2020 the number of positive cases of the virus Corona 1,920,057 people in the world with 119,403 deaths (CFR 6.2%). According to the task force to accelerate the handling of COVID-19, the number of ODP was 139,137 and PDP was 10,482. In Indonesia, the spread and increase of infected cases is increasing every day with 4,839 confirmed cases with 459 deaths and 426 recoveries in 34 provinces. Gorontalo is the last province to be affected by the spread of COVID-19. There were 48 people traveling with the most infected areas and 2 people who had not arrived from outside the area in Yosonegoro Village. This activity was carried out in the form of counseling in the form of lectures, questions and answers and evaluation of changes in understanding of the Yosonegoro community. The implementation was carried out in 2 stages, namely the first stage carried out on Friday, May 15, 2020 and the second stage carried out on Wednesday, October 21, 2020. The results of the evaluation through the questionnaire were obtained by participants with 50 people present, 49 participants answering the questionnaire correctly and right, while 1 other person the answer is not right. All participants who have received material about COVID-19 have known and collaborated with the government in preventing the spread of COVID-19 in the village environment, starting with their families.

Keywords: COVID-19, Hand Sanitizer, Honey, Vitamin C

PENDAHULUAN

Corona Virus Disease (COVID-19) merupakan salah satu penyakit infeksius yang hingga tahun 2020 ini angka kejadiannya terus meningkat sehingga menjadi masalah utama kesehatan dunia. COVID-19 adalah penyakit jenis baru yang belum pernah teridentifikasi sebelumnya dan muncul pada akhir tahun 2019. Tahun 2020 COVID-19 sudah dinyatakan sebagai pandemi oleh organisasi kesehatan dunia atau *World Health Organization* (WHO) karena penyakit ini menyebar dengan begitu cepat. Dilansir dari *Worldmatters* hingga 14 April 2020 jumlah kasus positif virus Corona telah menginfeksi 1.920.057 orang di dunia dengan 119.403 kematian (CFR 6,2 %). Di Indonesia sendiri penyebaran dan peningkatan kasus yang terinfeksi meningkat setiap harinya dengan kasus terkonfirmasi positif 4.839 dengan 459 kematian serta 426 sembuh pada 34 provinsi. Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID 19 membuka data orang dalam pengawasan (ODP) sebanyak 139.137 dan pasien dalam pengawasan (PDP) sebanyak 10.482. Dengan pesatnya peningkatan tersebut, Indonesia menyatakan bencana nonalam yang diakibatkan oleh penyebaran COVID-19 sebagai bencana nasional.

Gorontalo merupakan provinsi terakhir yang terdampak penyebaran COVID-19, dengan kasus terinfeksi positif 01 pasien, dengan adanya ODP dan PDP diberbagai daerah di Provinsi Gorontalo. Selain itu menurut informasi dari Kepala Dinas Provinsi Gorontalo terdapat pelaku perjalanan daerah terjangkit terbanyak 48 orang yang berada di Desa Yosonegoro, Kecamatan Limboto Barat, Kabupaten Gorontalo. Demi mencegah penyebaran dan pemutusan mata rantai tersebut, pemerintah pusat memberlakukan kebijakan termasuk di Provinsi Gorontalo pada umumnya dan masyarakat kelurahan Tumbihe Kecamatan Kabila pada khususnya dengan memberlakukan *Physical Distancing*, *Stay at Home* dan *Work From Home*. Hal terpenting dalam pencegahan penyebaran COVID-19 adalah tingkat pemahaman dan kesadaran masyarakat tentang cara pencegahan penyakit serta perlunya penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Salah satu indikator dalam PHBS selalu menjaga kebersihan tangan dengan cara mencuci tangan dengan sabun. Berdasarkan informasi dari WHO, struktur sel dari COVID-19 terdiri dari lapisan *lipoprotein* yang dapat dibunuh melalui mekanisme pelarutan penyusun virus tersebut yaitu dengan mencuci tangan dengan sabun (WHO, 2020; Renstra Poltekkes Gorontalo, 2019 dan Dikes Provinsi Gorontalo, 2020).

Selain hal tersebut, untuk meningkatkan daya tahan tubuh masyarakat, upaya yang dapat dilakukan dengan cara mengkomsumsi multivitamin vitamin C dan madu. Vitamin C merupakan zat gizi mikro yang berperan penting bagi manusia. Antioksidan kuat ini penting untuk produksi kolagen dan kartinin yang berkontribusi terhadap peningkatan dan kekebalan tubuh. Bahkan vitamin C juga berperan sebagai agen antimikroba yang dapat melawan berbagai mikroorganisme penyebab infeksi. Poltekkes Kemenkes Gorontalo salah satu kampus di Gorontalo yang siap melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui kegiatan Tridarma perguruan tinggi dan setiap tahun dilakukan atau rutin dilakukan melalui pengabdian masyarakat berbasis penelitian.

Adapun tujuan dari pengabdian kepada masyarakat saat ini adalah terjadinya peningkatan pemahaman masyarakat Desa Yosonegoro, Kecamatan Limboto Barat terkait PHBS yaitu mencuci tangan dengan sabun dan penggunaan handsanitizer serta konsumsi multivitamin C dan madu terkait Kebijakan Pemerintah dalam menangani penyebaran COVID-19.

METODE PELAKSANAAN

Metode Kegiatan

Kegiatan ini dilaksanakan secara online dan offline dalam bentuk penyuluhan berupa ceramah, diskusi, konsultasi, pendampingan dan evaluasi perubahan pemahaman masyarakat Yosonegoro, Kecamatan Limboto Barat terkait perilaku hidup bersih dan sehat melalui cuci tangan menggunakan sabun serta mengkonsumsi multivitamin vitamin c dan madu untuk meningkatkan daya tahan tubuh guna mencegah penyebaran COVID-19.

Program Pengabdian masyarakat memiliki rangkaian kegiatan sebagai berikut :

1. Persiapan

- a. Berkoordinasi dengan kepala pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Poltekkes Kemenkes Gorontalo untuk teknis tempat, waktu dan teknis kegiatan.
- b. Berkoordinasi dengan Pemerintah Desa Yosonegoro, Kecamatan Limboto Barat untuk teknis dan izin tempat, waktu dan teknis kegiatan.
- c. Berkoordinasi dengan Dinas Kesehatan Provinsi/Kabupaten Limboto untuk teknis penyampaian materi terkait COVID-19.
- d. Berkoordinasi dengan Puskesmas Limboto Barat untuk teknis kegiatan.

2. Pelaksanaan

Pelaksanaan dilakukan melalui 2 tahap yaitu tahap pertama yang telah dilaksanakan pada hari Jumat tanggal 15 Mei 2020 dan tahap kedua yang telah dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 21 Oktober 2020.

Adapun kegiatan yang dilakukan pada masing-masing tahap yaitu sebagai berikut:

TAHAP I :

- a. Penyampaian materi terkait Corona Virus Disease-19 oleh Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Limboto dalam hal ini diwakili oleh Kepala Puskesmas Limboto Barat (Secara Online)
- b. Sambutan terkait penyebaran Corona Virus Disease-19 oleh bapak kepala desa Yosonegoro.
- c. Penyampaian materi oleh ketua tim pengabmas tentang perilaku hidup bersih dan sehat melalui cuci tangan dengan sabun serta mengkonsumsi multivitamin vitamin c dan madu untuk meningkatkan daya tahan tubuh guna mencegah penyebaran COVID-19.
- d. Membagikan sediaan sabun dan multivitamin vitamin c serta madu kepada masyarakat Desa Yosonegoro, Kecamatan Limboto Barat.

TAHAP II

- a. Sambutan oleh bapak kepala Desa Yosonegoro
- b. Sambutan sekaligus penyampaian materi oleh ketua tim pengabdian masyarakat di Desa Yosonegoro.
- c. Membagikan poster ke seluruh masyarakat Desa Yosonegoro yang sempat hadir pada saat penyampaian materi baik oleh kepala puskesmas Limboto Barat maupun oleh tim dosen dalam hal ini di sampaikan langsung oleh ibu ketua Pengabdian Masyarakat.
- d. Pembagian buku pedoman yang ber ISBN
- e. Melakukan evaluasi dengan cara melakukan feed back terhadap materi yang sudah diberikan diakhir pengabdian masyarakat.

WAKTU KEGIATAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul Peningkatan Daya Tahan Tubuh Masyarakat Melalui Hidup Bersih Sehat Cuci Tangan Pakai Sabun, Hand Sanitizer dan Konsumsi Vitamin C serta Madu dalam Upaya Pencegahan Corona Virus Desease-19 di Desa Yosonegoro Kabupaten Gorontalo telah dilaksanakan dalam 2 tahap yaitu tahap pertama dilaksanakan pada hari jumat tanggal 15 Mei 2020 dengan jumlah peserta 50 orang dan tahap kedua dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 21 Oktober 2020 dengan jumlah peserta 50 orang. Tahap pelaksanaan pertama dan kedua telah dilaksanakan selama satu hari.

Hari/Tanggal Pelaksanaan	Kegiatan
Jumat, 15 Mei 2020	1. Melakukan penyuluhan kesehatan terkait Materi Corona Virus Desease-19 oleh ketua tim pengabdian Masyarakat.
	2. Sambutan Oleh Kepala Dinas Kesehatan yang diwakili oleh kepala puskesmas Limboto Barat dan Tim Dosen Pengabdian Masyarakat tentang peningkatan daya tahan tubuh masyarakat melalui hidup bersih sehat cuci tangan pakai sabun, handsanitizer dan konsumsi vitamin C serta madu dalam upaya pencegahan COVID-19 di Desa Yosonegoro.
	3. Melakukan <i>feed back</i> terkait materi yang telah diberikan
	4. Melakukan pembagian sabun antiseptic, hand sanitizer dan madu kepada masyarakat dan multivitamin C
Rabu, 21 Oktober 2020	Melakukan pembagian poster dan buku pedoman.

PENGUMPULAN DAN PENGOLAHAN DATA

Data terkait tingkat pemahaman masyarakat desa diiperoleh melalui rekapitulasi wawancara langsung dan pengisian kuesioner.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam rangka pencegahan COVID-19 pemerintah Gorontalo sudah menerapkan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) dan berdasarkan hasil evaluasi bahwa kasus terkonfirmasi positif di Gorontalo menurun walaupun jumlahnya tidak signifikan. Meskipun mengalami penurunan, namun efektifitas penerapan PSBB sebagai salah satu upaya untuk mencegah bertambahnya COVID-19 belum maksimal karena belum semua indikator keberhasilan PSBB berhasil dipenuhi. Indikator tersebut berupa pergerakan orang dengan menggunakan kendaraan bermotor didalam wilayah kabupaten/kota. Selain itu belum semua tempat usaha menerapkan *Work From Home* (WFH) dikarenakan sifat pekerjaan yang tidak memungkinkan untuk dilakukan di rumah.

Hasil capaian evaluasi yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat dengan judul Peningkatan Daya Tahan Tubuh Masyarakat Melalui Hidup Bersih Sehat Cuci Tangan Pakai Sabun, Hand Sanitizer dan Konsumsi Vitamin C serta Madu dalam Upaya Pencegahan Covid-19 Di Desa Yosonegoro Kab. Gorontalo melalui kuesioner dengan melihat jawaban dari para peserta. Dari seluruh peserta yang hadir dengan jumlah 50 orang, ada 49 orang peserta menjawab kuesioner dengan benar dan tepat, sedangkan 1 orang lainnya jawabannya belum tepat. Hal tersebut menandakan keberhasilan tim dalam memberikan edukasi tentang peningkatan daya tahan tubuh masyarakat melalui hidup bersih dan sehat cuci tangan pakai sabun, handsanitizer dan konsumsi vitamin C serta madu dalam upaya pencegahan COVID- 19 di desa Yosonegoro kabupaten Gorontalo.

Luaran

Luaran yang dihasilkan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah :

1. Peningkatan pemahaman cara pencegahan penyebaran Corona Virus Disease-19, pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat dengan mencuci tangan menggunakan sabun serta mengkonsumsi multivitamin vitamin c dan madu (hasil tindak lanjut penelitian dosen Poltekkes Kemenkes Gorontalo) yang sesuai standar WHO, guna mendukung program pemerintah pusat untuk mencegah penyebaran Corona Virus Disease-19.
2. Tersusunnya Buku Pedoman Menghadapi Pandemi Corona Virus Disease -19.
3. Tersusunnya Laporan pengabdian masyarakat yang menjadi tolak ukur keberhasilan program kegiatan yang dilakukan.
4. Publikasi artikel ilmiah.
5. Produk Multivitamin vitamin C dan Madu
6. Tertuangkannya kerja sama antara mitra yang terlibat dalam suatu *Memorandum of Action* (MOA) sebagai tindak lanjut dari kerja sama yang telah terjalin sebelumnya dalam bentuk Memorandum of Utility (MOU) dalam mengatasi permasalahan kesehatan internasional “Wabah COVID-19”

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Seluruh peserta pengabdian kepada masyarakat yang telah mendapatkan materi tentang COVID-19 telah mengetahui dan mau bekerja sama dengan pemerintah dalam hal mencegah penyebaran COVID-19 di lingkungan desa yang akan dimulai dari pencegahan keluarga.

Saran

Diharapkan kepada seluruh peserta pengabdian kepada masyarakat agar tetap menerapkan protokol kesehatan dimanapun berada dan tetap mengkonsumsi makanan bergizi dengan tambahan madu dan vitamin.



DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2017. Peraturan menteri kesehatan Republik Indonesia Nomor 27 Tahun 2017 Tentang Pedoman PPI. Pencegahan dan Pengendalian Infeksi (PPI).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2017. Pedoman Kesiapsiagaan Menghadapi MERSCoV di Indonesia.
- PPSDM.2018. Pedoman Pengabdian Masyarakat. Jakarta
- Poltekkes Kemenkes Gorontalo, 2019, Renstra Poltekkes Kemenkes Gorontalo.
- World Health Organization (WHO).2020.*Global surveillance for human infection with novel coronavirus(2019-ncov).*[https://www.who.int/publications-detail/global-surveillance-for-human-infection-with-novel-coronavirus-\(2019-ncov\)](https://www.who.int/publications-detail/global-surveillance-for-human-infection-with-novel-coronavirus-(2019-ncov))Diakses 14 April2020
- World Health Organization (WHO).2020. *Laboratory testing for 2019 novel coronavirus (2019-nCoV) in suspected human cases.* <https://www.who.int/publications-detail/laboratory-testing-for-2019-novel-coronavirus-in-suspected-human-cases>. Diakses 14April2020
- World Health Organization (WHO).2020. *Clinical management of severe acute Respiratory infection when novel coronavirus (nCoV)infection is suspected.* [https://www.who.int/internal-publications-detail/clinical-management-of-severe-acute-respiratory-infection-when-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-is-suspected](https://www.who.int/internal-publications-detail/clinical-management-of-severe-acute-respiratory-infection-when-novel-coronavirus-(ncov)-infection-is-suspected). Diakses 15 April2020
- World Health Organization (WHO).2020.*Global surveillance for human infection with novel coronavirus(2019-ncov).*[https://www.who.int/publications-detail/global-surveillancefor-human-infection-with-novel-coronavirus-\(2019-ncov\)](https://www.who.int/publications-detail/global-surveillancefor-human-infection-with-novel-coronavirus-(2019-ncov)). Diakses 20 Januari 2020.
- World Health Organization (WHO).2020, *Global surveillance for human infection with novel coronavirus(2019-ncov).*[https://www.who.int/publications-detail/global-surveillancefor-human-infection-with-novel-coronavirus-\(2019-ncov\)](https://www.who.int/publications-detail/global-surveillancefor-human-infection-with-novel-coronavirus-(2019-ncov)) Interim 31 Januari 2020. Diakses 31 Januari 2020.
- World Health Organization (WHO). 2020. *Laboratory testing for 2019 novel coronavirus (2019-nCoV)insuspectedhumancases.* <https://www.who.int/publicationsdetail/laboratory-testing-for-2019-novel-coronavirus-in-suspected-human-cases>. Diakses 17Januari 2020
- World Health Organization (WHO).2020. *Clinical management of severe acute Respiratory infection when novel coronavirus (nCoV) infection is suspected.* [https://www.who.int/internal-publications-detail/clinical-management-of-severe-acuterespiratory-infection-when-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-is-suspected](https://www.who.int/internal-publications-detail/clinical-management-of-severe-acuterespiratory-infection-when-novel-coronavirus-(ncov)-infection-is-suspected). Diakses 11 Januari 2020.

- World Health Organization (WHO).2020. *Home care for patients with suspected novel coronavirus (nCoV) infection presenting with mild symptoms and management of contacts.* [https://www.who.int/internal-publications-detail/home-care-for-patients-withsuspected-novel-coronavirus-\(nCoV\)-infection-presenting-with-mild-symptoms-andmanagement-of-contacts](https://www.who.int/internal-publications-detail/home-care-for-patients-withsuspected-novel-coronavirus-(nCoV)-infection-presenting-with-mild-symptoms-andmanagement-of-contacts). Diakses 20 Januari 2020
- World Health Organization (WHO).2020. *Infection prevention and control during health care when novel coronavirus (nCoV) infection is suspected.* [https://www.who.int/publications-detail/infection-prevention-and-control-during-health-care-when-novelcoronavirus-\(ncov\)-infection-is-suspected](https://www.who.int/publications-detail/infection-prevention-and-control-during-health-care-when-novelcoronavirus-(ncov)-infection-is-suspected), diakses 13 Januari 2020.
- World Health Organization (WHO).2020. *Risk communication and community engagement readiness and initial response for novel coronaviruses (nCoV).* [https://www.who.int/publications-detail/risk-communication-and-community-engagement-readiness-and-initial-response-for-novel-coronaviruses-\(-ncov\)](https://www.who.int/publications-detail/risk-communication-and-community-engagement-readiness-and-initial-response-for-novel-coronaviruses-(-ncov)). diakses 13 Januari 2020.
- World Health Organization (WHO).2020. WHO recommendations to reduce risk of transmission of emerging pathogens from animals to humans in live animal markets. <https://www.who.int/health-topics/coronavirus/who-recommendations-to-reduce-risk-oftransmission-of-emerging-pathogens-from-animals-to-humans-in-live-animal-markets>,diakses 13 Januari 2020.
- World Health Organization (WHO).2020. Advice for public. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>.Diakses 20 Januari 2020
- World Health Organization (WHO), 2020. situation report. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports>. Diakses 7 Februari 2020.
- World Health Organization (WHO), 2020. situation report. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports>. Diakses 12 Februari 2020.
- World Health Organization (WHO).2020. Frequently Asked Questions on novel coronavirus - update https://www.who.int/csr/disease/coronavirus_infections/faq_dec12/en/. Diakses 15 Januari 2020
- WHO, 2020, *Rational use of personal protective equipment for coronavirus disease 2019 (COVID-19). Interim guideline 27 February 2020.*
- World Health Organization (WHO).2020. *Home care for patients with suspected novel coronavirus (nCoV) infection presenting with mild symptoms and management of contacts.* [https://www.who.int/internal-publications-detail/home-care-for-patients-withsuspected-novel-coronavirus-\(nCoV\)-infection-presenting-with-mild-symptoms-andmanagement-of-contacts](https://www.who.int/internal-publications-detail/home-care-for-patients-withsuspected-novel-coronavirus-(nCoV)-infection-presenting-with-mild-symptoms-andmanagement-of-contacts).