

**Artikel Hasil Pengabdian kepada Masyarakat**

**PENGGUNAAN MASKER DAN MINUMAN HERBAL SEBAGAI UPAYA PROMOTIF  
– PREVENTIF TERHADAP INFEKSI COVID 19 PADA MASYARAKAT KOTA  
SAMARINDA**

**Mardiana<sup>1\*</sup>, Sri Sunarti<sup>2</sup>, Widia Oktaviyanti<sup>3</sup>, Sudirman<sup>4</sup>**

<sup>1\*</sup> Prodi S1 Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan dan Farmasi, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Kota Samarinda, Indonesia

<sup>2,3</sup> Prodi S1 Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan dan Farmasi, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Kota Samarinda, Indonesia

<sup>4</sup> Prodi S1 Kesehatan Masyarakat Stikes Graha Medika, Kota Kotamobagu, Indonesia

*\*Corresponding author : Mardiana. Prodi S1 Kesmas Fakesfar UMKT, 75124, Samarinda, Indonesia  
E-mail : [mar348@umkt.ac.id](mailto:mar348@umkt.ac.id)\**

**Abstrak**

*Coronavirus Disease* 2019 (Covid-19) oleh WHO dinyatakan sebagai global pandemik. Di Indonesia, Corona telah menjadi penyakit yang menimbulkan kedaruratan kesehatan masyarakat. Infeksi Covid-19 menyebabkan gangguan pernapasan bahkan kematian serta berdampak kerugian secara ekonomi. Sampai saat ini, pemerintah terus melakukan berbagai upaya pencegahan dan penanggulangan untuk mengurangi risiko infeksi Covid-19 di masyarakat. Salah satunya dengan kebijakan penggunaan masker sebagai bentuk perlindungan diri untuk mengurangi risiko infeksi Covid-19. Selain itu, kebiasaan konsumsi minuman herbal juga bermanfaat untuk peningkatan imunitas tubuh. Oleh karena itu, pada kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan upaya promotif dan preventif kepada masyarakat khususnya di wilayah Kota Samarinda tentang penggunaan masker serta manfaat konsumsi minuman herbal sebagai bentuk perlindungan diri terhadap infeksi Covid-19. Salah satu transmisi utama virus Covid adalah melalui percikan (droplet) saluran pernapasan yang dihasilkan pada saat batuk atau bersin. Penggunaan masker merupakan bentuk pencegahan membatasi penyebaran penyakit saluran pernapasan oleh virus, salah satunya Covid-19. Perlindungan diri juga dapat dilakukan dengan meningkatkan imunitas tubuh. Minuman herbal dengan bahan utama jahe memiliki kandungan zat gizi dan senyawa kimia aktif yang salah satu fungsinya preventif untuk penyakit infeksi. Upaya promotif – preventif terhadap masyarakat penting dilakukan agar masyarakat mampu untuk melakukan upaya pencegahan dan perlindungan diri untuk mengurangi risiko terjadinya Corona.

**Kata Kunci :** *Masker; Herbal; Covid 19; Promotif Preventif.*

**PENDAHULUAN**

Coronavirus Disease 2019 atau umumnya disebut Covid 19 merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2). SARS-CoV-2 merupakan jenis coronavirus baru yang sebelumnya belum pernah teridentifikasi ditemukan pada manusia (Kemenkes RI, 2020). Virus Corona merupakan virus yang termasuk dalam genus Coronavirus dari keluarga Coronaviridae yang pertama kali ditemukan berasal dari Wuhan dengan karakteristik mirip dengan wabah SARS yang pernah terjadi pada tahun 2003 di wilayah Guangdong (Zhou, 2020).

Cina merupakan negara pertama yang melaporkan terjadinya kasus COVID-19, disusul oleh Thailand, Jepang dan Korea Selatan dan berkembang sampai ke negara lainnya. Sampai dengan 30 Juni 2020, sebanyak 10.185.374 kasus telah terjadi di dunia berdasarkan laporan WHO, dengan kematian sebanyak 503.862 kematian (CFR 4,9%) (Kementerian Kesehatan, 2020). Penyakit ini menyebar dengan waktu yang cepat. Indonesia menjadi negara selanjutnya yang sampai hari ini masih terus mengalami peningkatan kasus. Sampai dengan 30 Juni 2020, telah terjadi sebanyak 56.385 kasus terkonfirmasi dan kematian sebanyak 2.875 (CFR 5,1%) yang menyebar di 34 provinsi di Indonesia (Kementerian Kesehatan, 2020).

Salah satu wilayah yang juga mengalami wabah Corona adalah Provinsi Kalimantan Timur. Per tanggal 20 Juli 2020, tercatat telah terjadi sebanyak 893 kasus terkonfirmasi positif dengan kematian sebanyak 9 orang. Samarinda sebagai ibukota provinsi berada di urutan 3 tertinggi kasus COVID-19 sebanyak 171 kasus terkonfirmasi dengan 7 diantaranya meninggal (Dinas Kesehatan Kota Samarinda, 2020a). Sampai dengan saat ini, masih terus terjadi peningkatan kasus di Samarinda. Data terbaru dari Dinas Kesehatan Kota Samarinda per tanggal 23 September 2020 menunjukkan terjadi peningkatan kasus di Samarinda menjadi urutan kedua tertinggi di Provinsi Kalimantan Timur sebanyak 1953 kasus terkonfirmasi (Dinas Kesehatan Kota Samarinda, 2020b).

Penyakit ini dapat menular dari hewan ke manusia, salah satunya melalui konsumsi kelelawar. Inang alami dari virus Corona adalah kelelawar yang dibuktikan dengan adanya kesamaan 85% urutan genom antara virus Corona baru dengan virus Corona yang terdapat pada kelelawar (Zhou, 2020). Selain itu, penyakit ini dapat menular antar manusia melalui kontak secara langsung atau melalui lender (droplet) penderita (Zhou, 2020). Mudahnya transmisi virus Corona menyebabkan tingginya angka infeksi pada manusia. Tanda dan gejala umum infeksi virus meliputi gejala gangguan pernapasan akut seperti demam, batuk dan sesak napas. Masa inkubasi sekitar 5-6 hari bahkan mencapai 14 hari manusia (Kemenkes RI, 2020). Pada beberapa kondisi infeksi yang berat, infeksi dapat menyebabkan pneumonia, sindrom pernapasan akut sampai dengan kematian manusia (Kemenkes RI, 2020).

Berdasarkan penelitian dari Central of Disease Control (CDC) Cina, kasus tertinggi terjadi pada kelompok laki-laki (51,4%) usia 30-79 (Kemenkes RI, 2020). Kematian tertinggi berisiko pada orang berusia lanjut dengan riwayat penyakit tidak menular seperti Diabetes Mellitus, Penyakit Jantung Koroner serta penyakit pernapasan (Kementerian Kesehatan, 2020).

Pada kondisi ini, pemerintah Indonesia telah menyelenggarakan program untuk tujuan pencegahan dan pengendalian wabah Corona. Salah satu diantaranya adalah dengan adanya sosialisasi penggunaan masker. Berdasarkan Keputusan Menteri Kesehatan RI (KMK RI No.HK.01.07/MENKES/413/2020 tentang Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Corona Virus Disease 2019 (COVID-19), dijelaskan bahwa salah bentuk upaya pencegahan penularan terhadap individu yang dapat dilakukan di lingkungan masyarakat adalah dengan penggunaan masker (Kemenkes RI, 2020). Masker digunakan sebagai alat perlindungan diri yang dapat menutupi hidung dan mulut yang dapat mengurangi risiko penularan COVID-19 (Kemenkes RI, 2020). Selain penggunaan masker, pemerintah juga menganjurkan untuk menjaga kesehatan melalui pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) untuk meningkatkan daya tahan tubuh (Kemenkes RI, 2020). Penelitian terdahulu menjelaskan bahwa sistem kekebalan tubuh yang baik akan mampu melawan segala bentuk infeksi, menghilangkan toksin (racun) serta faktor virulen yang bersifat antigenic dan imunogenik (Siswanto et al., 2014).

Mengingat pentingnya dilakukan upaya promotif – preventif terhadap penularan COVID-19 untuk mengurangi risiko penularan di masyarakat. Serta sebagai bentuk dukungan terhadap program pencegahan dan pengendalian yang telah disosialisasikan oleh pemerintah. Maka dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat melalui pelaksanaan sosialisasi penggunaan

masker serta pemanfaatan minuman herbal (jamu) yang berbahan dasar dari jenis tanaman TOGA di wilayah Kota Samarinda. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat khususnya di Kota Samarinda untuk bisa lebih mandiri dalam melakukan perlindungan diri terhadap penularan COVID-19 melalui penggunaan masker serta peningkatan imunitas tubuh dengan konsumsi minimal herbal.

## **METODE**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada 17 April – 29 April 2020. Subjek pada kegiatan ini adalah masyarakat Kota Samarinda khususnya diwilayah Kelurahan Sempaja Selatan dan wilayah Kelurahan Air Hitam, Kota Samarinda, Provinsi Kalimantan Timur. Adapun program yang dilakukan adalah kegiatan dibidang promotif dan preventif untuk pencegahan COVID-19 dengan membagikan masker dan minuman herbal kepada masyarakat di sekitar wilayah pelaksanaan kegiatan. Jumlah subjek yang didapatkan dalam kegiatan adalah sebanyak 50 orang yang secara random menerima masker dan minuman herbal.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penyakit Corona adalah penyakit yang disebabkan oleh infeksi virus Corona (COVID-19). Berdasarkan hasil analisis filogenetik didapatkan bahwa Coronavirus sebagai etiologi COVID-19 termasuk dalam subgenus yang sama dengan coronavirus penyebab wabah SARS pada tahun 2002-2004. Kemudian, International Committee on Taxonomy of Viruses (ICTV) memberikan nama penyebab COVID-19 sebagai SARS-CoV-2 (Kementerian Kesehatan, 2020). Per tanggal 30 Januari 2020, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah menetapkan wabah Corona menjadi Kedaruratan Kesehatan Masyarakat yang Meresahkan Dunia (KKMMD) / *Public Health Emergency of Internasional Concern (PHEIC)* (Kemenkes RI, 2020). Wabah Corona termasuk dalam Zoonosis (penyakit yang dapat ditularkan antara hewan dan manusia) (Kementerian Kesehatan, 2020). Umumnya, virus COVID-19 dapat menyebabkan pneumonia ringan sampai berat serta penularannya dapat terjadi antar manusia (Tim Kerja Kementerian Dalam Negeri, 2020). Masa inkubasinya dari 1 sampai dengan 14 hari dan biasanya akan terjadi pada hari ke 3 sampai ke 7. Gejala umumny adalah demam, kelelahan, batuk kering serta hidung tersumbat sampai dengan terjadinya diare (Tim Kerja Kementerian Dalam Negeri, 2020).

Studi epidemiologi dan virology menjelaskan bahwa COVID-19 terutama ditularkan dari orang bergejala (simptomatik) ke orang lain dalam jarak dekat melalui droplet. Droplet dari penderita dapat mengenai mukosa (mulut, hidung) atau pada konjungtiva (mata). Selain itu, penularan juga dapat terjadi melalui benda atau permukaan yang terkontaminasi droplet dari penderita (Kemenkes RI, 2020). Virus Corona sensitif terhadap sinar ultraviolet dan panas serta secara efektif dapat dinonaktifkan dengan menggunakan desinfektan (Tim Kerja Kementerian Dalam Negeri, 2020). Sebagai bentuk upaya penanggulangan dini wabah COVID-19, Pemerintah melalui Keputusan Menteri Kesehatan Nomor HK.01.07/MENKES/104/2020 tentang Penetapan Infeksi Novel Coronavirus sebagai penyakit yang dapat menimbulkan wabah dan upaya penanggulangannya (Kemenkes RI, 2020). Dengan kondisi saat ini, selain pemerintah melalui upaya pencegahan dan penanggulangan yang dilakukan, masyarakat juga berperan penting dalam memutuskan mata rantai penularan COVID-19 untuk mengurangi angka kejadian Corona.

Mengingat sumber utama penularan adalah melalui droplet penderita, maka penularan dapat terjadi dimana saja baik di rumah, perjalanan, tempat ibadah maupun tempat lainnya. Maka perlu dilakukan upaya promotif - preventif untuk pencegahan penularan COVID-19 pada masyarakat. Promosi Kesehatan adalah upaya meningkatkan kemampuan masyarakat melalui pembelajaran dari dan oleh serta bersama masyarakat yang tujuannya agar masyarakat mampu menolong diri sendiri serta melakukan pengembangan bersumber daya masyarakat sesuai dengan kondisi sosial budaya serta didukung oleh kebijakan publik dibidang kesehatan (Kementerian Kesehatan RI, 2011). Sedangkan upaya preventif adalah suatu bentuk kegiatan yang tujuannya untuk pencegahan terhadap suatu masalah kesehatan/penyakit (Kementerian Kesehatan RI, 2009).

Pada kegiatan promotif – preventif ini salah satunya melalui program pengabdian kepada masyarakat tentang sosialisasi penggunaan masker dan pemanfaatan minuman herbal. Pada sosialisasi penggunaan masker, kegiatan dimulai dengan penyediaan bahan untuk pembuatan masker kain yang kemudian akan dibagikan kepada masyarakat di beberapa lokasi di wilayah Samarinda. Masker merupakan alat pelindung diri yang menutupi hidung dan mulut yang tujuannya adalah melindungi diri dari infeksi orang lain (Kemenkes RI, 2020).



Gambar 1. Persiapan Pembuatan Masker Kain



Gambar 2. Proses Pengemasan Masker Kain



Gambar 3. Masker Siap Dibagikan

Berdasarkan uraian dari WHO bahwa masker dengan berbagai jenis dan efektivitasnya dalam perlindungan penularan tidak hanya direkomendasikan untuk digunakan pada tenaga medis yang secara langsung berhubungan dengan penderita COVID-19, tetapi juga direkomendasikan bagi masyarakat secara umum (WHO, 2020). Penggunaan masker harus memperhatikan beberapa hal seperti tujuan penggunaan, risiko paparan, kerentanan dari pengguna, tempat masyarakat tinggal serta jenis masker yang digunakan (WHO, 2020). Terdapat beberapa jenis masker diantaranya masker medis dan non medis. Masker medis adalah masker yang umumnya digunakan tenaga kesehatan sesuai risiko dan prosedur yang dilaksanakan di tempat pelayanan kesehatan. Sedangkan masker non medis adalah masker yang digunakan pada masyarakat secara umum dan bersifat sebagai pelindung diri (WHO, 2020).

Selain dengan penggunaan masker, upaya lain yang bisa secara mandiri dilakukan masyarakat adalah meningkatkan daya tahan tubuh dengan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat. Salah satunya dengan melaksanakan asuhan mandiri kesehatan tradisional melalui pemanfaatan Taman Obat Keluarga (TOGA) (Kemenkes RI, 2020). Berbagai jenis tanaman obat terdapat di Indonesia. Beberapa diantaranya secara turun temurun telah digunakan dalam sistem pengobatan tradisional untuk kesehatan dalam bentuk herbal (Agil et al., 2019). Jenis TOGA seperti jahe merupakan bahan – bahan yang umum digunakan dalam pembuatan minuman herbal yang bermanfaat bagi kesehatan. Salah satunya bermanfaat dalam peningkatan sistem kekebalan tubuh (Kemenkes RI, 2020).



Gambar 4. Minuman Herbal



Gambar 5. Masyarakat Penerima Masker dan Minuman Herbal (1)



Gambar 6. Masyarakat Penerima Masker dan Minuman Herbal (2)



Gambar 7. Masyarakat Penerima Masker dan Minuman Herbal (3)

Sistem imun atau sistem kekebalan tubuh adalah kemampuan tubuh untuk dapat melawan infeksi, menonaktifkan kerja toksin atau faktor virulen lainnya yang sifatnya antigenik maupun imunogenik (Siswanto et al., 2014). Penelitian terdahulu menjelaskan bahwa jahe memiliki kandungan Vitamin C sebanyak 7,7 mg per 100 gramnya. Vitamin C dosis 600 mg/hari dapat menurunkan infeksi (Redi Aryanta, 2019). Vitamin C berperan dalam sistem imun karena merupakan zat antioksidan yang akan mampu menetralsisir radikal bebas (Siswanto et al., 2014). Vitamin C pada Jahe akan meningkatkan fungsi imun dengan menstimulasi produksi interferon (protein pelindung sel dari serangan virus) (Redi Aryanta, 2019).

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat bidang promotif – preventif ini dapat memotivasi masyarakat untuk dapat meningkatkan upaya pencegahan secara mandiri melalui upaya perlindungan diri dan peningkatan sistem kekebalan tubuh. Selain itu, pengenalan minuman herbal dalam kegiatan ini menjadikan masyarakat menjadi lebih termotivasi untuk melakukan upaya memanfaatkan tanaman herbal yang ada di kehidupan sehari – hari untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh agar mengurangi risiko infeksi penyakit.

## KESIMPULAN

COVID-19 merupakan masalah kesehatan baik didunia maupun di Indonesia, termasuk di Kota Samarinda. Mengingat mudahnya terjadi transmisi COVID-19 maka penting bagi masyarakat untuk melakukan upaya perlindungan diri untuk mengurangi risiko infeksi. Kegiatan promotif – preventif melalui sosialisasi penggunaan masker dan pemanfaatan TOGA menjadi minuman herbal adalah sebagian diantara banyak kegiatan efektif yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat untuk melakukan pencegahan terhadap COVID-19. Masker sebagai bentuk alat perlindungan diri dari transmisi COVID-10 dan konsumsi minuman herbal untuk peningkatan daya tahan tubuh terhadap infeksi.

## DAFTAR PUSTAKA

Agil, M., Wahyuni, T. S., Studiawan, H., & Rakhmawati, R. (2019). Optimalisasi Pemanfaatan Herbal Untuk Kesehatan Masyarakat Desa Wajik Kabupaten Lamongan Provinsi Jawa Timur. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 24(4), 883. <https://doi.org/10.24114/jpkm.v24i4.12515>

Dinas Kesehatan Kota Samarinda. (2020a). *PRESS RELEASE 125*.

Dinas Kesehatan Kota Samarinda. (2020b). *PRESS RELEASE 190*.

Kemendes RI. (2020). *KMK No. HK.01.07-MENKES-413-2020 tentang Pedoman Pencegahan dan Pengendalian COVID-19*.

Kemendagri RI. (2009). *Undang-Undang Republik Indonesia No.36 Tahun 2009 tentang Kesehatan* (p. 111). Kemendagri RI. <https://jdih.kemendagri.go.id/fullText/2009/36TAHUN2009UU.htm>

Kemendagri RI. (2011). Promosi Kesehatan Di Daerah Bermasalah Kesehatan. *Revue Medicale de Liege*, 51(1), 50–52.

Kemendagri RI. (2020). Pedoman COVID REV-4. *Pedoman Pencegahan Dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19)*, 1(Revisi ke-4), 1–125.

Redi Aryanta, I. W. (2019). Manfaat Jahe Untuk Kesehatan. *Widya Kesehatan*, 1(2), 39–43. <https://doi.org/10.32795/widyakesehatan.v1i2.463>

Siswanto, Budisetyawati, & Ernawati, F. (2014). Peran Beberapa Zat Gizi Mikro Dalam Sistem Imunitas. *Gizi Indonesia*, 36(1), 57–64. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v36i1.116>

Tim Kerja Kementerian Dalam Negeri. (2020). Pedoman Umum Menghadapi Pandemi Covid-19 Bagi Pemerintah Daerah : Pencegahan, Pengendalian, Diagnosis dan Manajemen. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>

WHO. (2020). Anjuran mengenai penggunaan masker dalam konteks COVID-19. *World Health Organization*, April, 1–17.

Zhou, E. W. (2020). 101 Tips Berbasis Sains. *Buku Panduan Pencegahan Coronavirus 101 Tips Berbasis Sains Yang Dapat Menyelamatkan Hidup Anda*, 120. <https://fin.co.id/wp-content/uploads/2020/03/Buku-Panduan-Pencegahan-Coronavirus-101-Tips-Berbasis-Sains.pdf>