
**EDUKASI DAN SOSIALISASI PENCEGAHAN COVID-19 MELALUI UPAYA
PENINGKATAN IMUNITAS TUBUH DENGAN DZIKIR DAN HERBAL
DI KELURAHAN DEBONG KULON TEGAL**

Fatchurrozak Himawan¹, Suparjo², Hudinoto³
^{1,2,3}, Poltekkes Kemenkes Semarang Prodi D III Keperawatan Tegal
rozaknati@gmail.com

ABSTRACT

Background: Covid-19 caused most people to panic, not wanting to be affected or infected by this virus. The public has begun to realize that they need to maintain and increase their body's power so they are not exposed to Covid-19. Increasing endurance is an effort not to be susceptible to diseases including Covid-19. Purpose: Spiritual approaches and herbal / traditional drinks that can help increase body immunity are part of a holistic approach that is expected to be able to prevent the spread of covid-19. Methods: This community service is carried out by educating and socializing the application of dhikr / prayer and making honey / tea lemon drinks which can increase immunity. Monitoring and evaluation is carried out by measuring knowledge with a pre-post test as well as visits to the community for assistance in dzikir / prayer applications and making lemon or tea drinks. The final evaluation uses google form to determine the public's response to the application of dhikr and consumption of honey lemon / tea. Results: 70-80 percent of people who apply dhikr and consume lemon / tea regularly for one month feel a calm heart and feel physically more fit. Conclusion: The application of dhikr in daily life and consumption of lemon tea gives a sense of self-serenity and a feeling of being physically fitter.

Keywords: *Immunity, Dhikr, Lemon, Tea*

ABSTRAK

Latar belakang : Covid-19 menyebabkan sebagian besar masyarakat panik, tidak ingin terkena atau terjangkit oleh virus ini. Masyarakat mulai tersadar untuk menjaga dan meningkatkan daya tubuh agar tidak terpapar oleh covid 19. Meningkatkan daya tahan tubuh adalah upaya untuk tidak mudah terserang penyakit termasuk Covid-19. Tujuan : Pendekatan spiritual dan minuman herbal/tradisional yang dapat membantu peningkatan imunitas tubuh merupakan bagian pendekatan secara holistik yang diharapkan mampu mencegah penyebaran covid-19. Metode : Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan edukasi dan sosialisasi tentang aplikasi dzikir/doa dan pembuatan minuman lemon madu/teh yang dapat meningkatkan imunitas. Monitoring dan evaluasi dilakukan dengan pengukuran pengetahuan dengan pre-post test serta kunjungan ke masyarakat untuk pendampingan aplikasi dzikir/doa serta pembuatan minuman lemon atau teh. Evaluasi akhir menggunakan google form untuk mengetahui respon masyarakat terhadap penerapan dzikir dan konsumsi lemon madu/teh. Hasil : 70-80 persen masyarakat yang mengaplikasikan dzikir dan konsumsi lemon/ teh secara rutin selama satu bulan merasakan

ketenangan hati dan perasaan fisik yang lebih bugur. Kesimpulan : Penerapan dzikir dalam kehidupan sehari-hari dan konsumsi lemon teh memberikan rasa ketenangan diri dan perasaan fisik yang lebih bugur.

Kata Kunci: Imunitas, Dzikir, Lemon, Teh

I. PENDAHULUAN

Corona virus jenis baru dari SARS-CoV-2 yang telah menggemparkan dunia diawal tahun 2020, yang disebut dengan Corona virus Disease 19 (COVID-19). Wuhan, tiongkok merupakan asal mula dari virus ini yang muncul pada akhir desember tahun 2019. Sampai saat ini sudah 65 negara yang terjangkit corona virus.

Manurut WHO (2020) dalam Satgas Covid-19 Indonesia, sampai saat ini (30 April 2020) tercatat 213 negara sudah terinfeksi Covid-19, dengan pasien positif corona virus ada 3.059.642 dan 211.028 diantaranya meninggal dunia (Satgas Covid-19, 2020). Sedangkan di Indonesia sudah 10.118 orang terinfeksi corona virus, yang mengalami peningkatan 347 orang dari hari sebelumnya, dengan 1.522 orang yang sembuh dan 792 orang meninggal, dengan kasus tertinggi pada daerah DKI Jakarta 4.175), kemudian daerah Jawa barat (1.012), Jawa Timur (958) dan Jawa Tengah (724) (Kemenkes RI, 2020). Di Jawa Tengah terdapat 746 yang terinfeksi, 551 orang dalam perawatan, 123 orang sembuh dan 72 meninggal dunia. Di Kota Tegal terdapat 241 ODP (Orang Dalam Pantauan), 85 orang Dalam pengawasan (PDP) dan 7 kasus terkonfirmasi covid 19 dengan 4 sembuh dan 3 meninggal. (Kota Tegal Tanggap Covid-19, 2020).

Corona virus merupakan keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit pada manusia dan hewan. Pada manusia biasanya menyebabkan penyakit infeksi saluran pernapasan, mulai flu biasa hingga penyakit yang serius seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan Sindrom Pernapasan Akut Berat/*Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS). Penyakit ini terutama menyebar di antara orang-orang melalui tetesan pernapasan dari batuk dan bersin (Kemendagri, 2020).

Infeksi COVID-19 dapat menimbulkan gejala ringan, sedang atau berat. Gejala klinis utama yang muncul yaitu demam (suhu > 38,0 C), batuk dan kesulitan bernapas. Selain itu dapat disertai dengan sesak memberat, fatigue, mialgia, gejala gastrointestinal seperti diare dan gejala saluran napas lain. Setengah dari pasien timbul sesak dalam satu

minggu. Pada kasus berat perburukan secara cepat dan progresif, seperti ARDS, syok septik, asidosis metabolik yang sulit dikoreksi dan perdarahan atau disfungsi system koagulasi dalam beberapa hari. Pada beberapa pasien, gejala yang muncul ringan, bahkan tidak disertai dengan demam. Kebanyakan pasien memiliki prognosis baik, dengan sebagian kecil dalam kondisi kritis bahkan meninggal.

Corona virus sensitive terhadap sinar ultraviolet dan panas, dan dapat dinonaktifkan secara efektif ketika suhu lingkungan 56 selama 30 menit, pelarut lemak seperti ether, 75% ethanol, disinfektan yang mengandung klorin, asam pyroxyacetic dan kloroform kecuali chlorhexidine. Berdasarkan investigasi epidemiologi saat ini, masa inkubasi COVID-19 adalah 1-14 hari, dan umumnya dalam 3 hingga 7 hari. Saat ini, sumber utama infeksi adalah pasien COVID-19 dan pembawa (carrier) COVID-19 yang tanpa gejala juga dapat menjadi sumber infeksi. Rute penularan utama adalah droplets pernapasan dan kontak dekat, sementara rute penularan aerosol dan fecal-oral belum diverifikasi. Wabah ini menyebabkan sebagian besar masyarakat panik, tidak ingin terkena atau terjangkau oleh virus ini, sehingga beberapa upaya telah dilakukan untuk menghindari atau melawan virus ini. Salah satu tip dari Menteri kesehatan RI Terawan untuk menghindari virus corona adalah dengan berdoa dan meningkatkan imunitas.

Masyarakat mulai tersadar untuk menjaga dan meningkatkan daya tubuh agar tidak terparap oleh covid 19. Meningkatkan daya tahan tubuh adalah upaya untuk tidak mudah terserang penyakit termasuk virus corona. Tugas system kekebalan tubuh adalah membuat kita tetap sehat dengan melindungi kita dari bakteri dan virus. Namun demikian tidak berarti kita dijamin tidak tertular virus atau infeksi. Meningkatkan imunitas adalah salah satu cara terbaik untuk melindungi diri sehingga kita system kekebalan kita merasakan adanya serangan tubuh akan merespon dengan cara yang seefisien mungkin dan semestinya.. Salah satu upaya yang dilakukan adalah dengan pendekatan spiritual (doa) dan mengkonsumsi makanan dan minuman yang kaya akan nutrisi yang dibutuhkan oleh system kekebalan tubuh seperti lemon tea (De Rosa, V., Galgani, M., Santopalo, M., Colamatteo, A., Laccetti, R., & Matarese, 2015) Dzikir/berdoa mampu menurunkan kecemasan dan memberikan rasa ketenangan. (Himawan et al., 2020)

Lemon memiliki kandungan vitamin C yang tinggi dapat meningkatkan imunitas sehingga dapat membunuh kuman patogen dan membantu penyembuhan luka lebih cepat karena vitamin C dapat merangsang produksi kolagen, selain mengandung vitamin c lemon juga mengandung flavonoid. Kandungan flavonoid pada sitrus memiliki aktivitas biologis yang luas, termasuk sebagai anti bakteri, antijamur, antidiabetes, anti kanker, dan aktivitas antivirus. Flavonoid dapat berfungsi sebagai anti oksidan langsung dan menangkap radikal bebas, serta memiliki kapasitas dalam memodulasi aktivitas enzim dan menghambat proliferasi sel. Pada tumbuhan, flavonoid berperan dalam menyerang mikroorganisme patogen, seperti bakteri, jamur dan virus. (Betaliana, 2019) Penelitian yang dilakukan secara in-vitro menemukan bahwa kandungan teh hitam mampu menghambat replikasi virus dan mampu menetralkan virus.

II. TARGET DAN LUARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema edukasi dan sosialisasi pencegahan covid-19 melalui upaya peningkatan imunitas tubuh dengan dzikir dan herbal yang diadakan di Kelurahan Debong Kulon Kota Tegal dengan target semua Ketua RT dan RW, para kader Kesehatan, para tokoh agama, tokoh masyarakat mampu mensosialisasikan kepada warganya untuk dapat meningkatkan pengetahuan dan perubahan perilaku sehat. Kegiatan ini diharapkan :

1. Menambah pengetahuan masyarakat dalam upaya pencegahan pemaparan covid 19 dengan pendekatan spiritual dzikir/doa serta konsumsi minuman tradisional lemon/teh untuk meningkatkan imunitas tubuh.
2. Masyarakat mampu melakukan upaya untuk pencegahan Covid 19 dengan meningkatkan imunitas melalui dzikir/berdoa dan konsumsi *Lemon/tea*
3. Ada perubahan perilaku hidup sehat di era pandemic covid-19 salah satunya melalui pendekatan spiritual dzikir dan konsumsi herbal lemon/tea

III. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dimulai dengan membentuk tim dan melibatkan mahasiswa untuk kegiatan tersebut. Rapat koordinasi dan pembagian tugas terkait pelaksanaan pengabdian masyarakat di wilayah debong kidul. Kegiatan di mulai

dari mengirimkan surat permohonan dan koordinasi kegiatan di kelurahan debong kidul. Peran serta kelurahan mengkoordinir calon peserta pengabdian masyarakat dan memanfaatkan grup medsos yang sudah ada di kelurahan sebagai alat komunikasi dengan prodi DIII keperawatan Tegal. Peserta kegiatan terdiri dari 30 orang RT 4 orang RW 12 kader Kesehatan, sisanya pak lurah, babinsa, tokoh masyarakat dan agama sehingga total jumlah peserta 50 orang. Kegiatan dibagi dalam dua hari. Hari pertama 25 peserta dan hari kedua 25 peserta. Kegiatan bertempat di Gedung auditorium poltekkes kemenkes Semarang prodi DIII keperawatan Tegal dengan kapasitas ruangan mampu menampung 350 orang artinya kami betul-betul menggunakan tempat agar bisa dimaksimalkan fisik distancing, sebelum masuk peserta akan di arahkan mahasiswa untuk tetap menjaga jarak dan cuci tangan selanjutnya dilakukan pengukuran suhu badan. Bagi yang tidak memakai masker akan diberikan masker secara Cuma-Cuma untuk dipakai kegiatan berikutnya mengisi daftar hadir, menerima booklet dan menempati kursi yang telah disediakan. Kegiatan dibuka oleh Pa Lurah Debong Kidul dan dilanjutkan oleh ketua pengabmas.

Edukasi dan sosialisasi pencegahan covid-19 melalui upaya peningkatan imunitas tubuh dengan dzikir dan herbal disampaikan dan di moderatori oleh tim pengabmas dari dosen dengan menggunakan metode ceramah tanya jawab dan diskusi. Sebelum acara dimulai peserta dibagikan lembar pre test oleh mahasiswa. Fasilitas yang di gunakan dalam penyampaian edukasi dan sosialisasi peran dzikir dan herbal dalam peningkatan imun menggunakan LCD, para peserta di bekali materi yang telah di kemas dalam bentuk booklet. Selain mendapatkan booklet peserta juga diberikan suplemen madu lemon dan teh sebagai salah satu bahan dalam upaya peningkatan daya tahan tubuh. Setelah materi selesai diberikan peserta dibagikan lembar *posttest* oleh mahasiswa.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Selama proses dan setelah kegiatan edukasi dan sosialisasi tim pelaksana kegiatan pengabdian melakukan pemantauan kepada peserta sekaligus melakukan diskusi terhadap materi dan metode yang digunakan. Secara umum peserta mengatakan bahwa kegiatan ini sangat baik dan materi yang diberikan merupakan materi yang sangat

dibutuhkan dalam kondisi dan situasi saat ini, adapun peserta sangat antusias terhadap informasi terkait pencegahan penyebaran covid-19 Melalui Upaya Peningkatan Imunitas Tubuh Dengan Dzikir Dan Herbal "Lemon Tea. Evaluasi pengetahuan peserta terhadap materi yang diterima dinilai dengan perbedaan nilai pretest dan post test yang didapatkan adanya peningkatan nilai post dibanding nilai pretest. Dengan nilai rata pretest 72,4 dan posttest 9.

Para peserta adalah para ketua RT, RW, kader Kesehatan, tokoh masyarakat, tokoh agama yang telah mendapatkan beberapa kali edukasi dan penyuluhan dari pemerintah kota tegal terkait Covid 19 sehingga pre test rata-rata mencapai nilai 72,4 beberapa kesalahan yang paling banyak didapat pada peserta ketika menjawab soal nomor 8 tentang bagaimana peran dzikir dalam meningkatkan imun dan soal nomor 9 tentang fungsi flavonoid yang terkandung dalam teh dan lemon serta soal nomor 10 tentang bagaimana cara membuat lemon madu yang benar. Dari hasil pre test ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta belum memahami peran dzikir dan herbal lemon/tea dalam meningkatkan imunitas. Perubahan signifikan pada post test yaitu rata-rata nilai peserta 9 menunjukkan materi yang disampaikan oleh narasumber mampu dipahami dengan baik. Yuwanti dan Dewi,2020 dalam study kasusnya menjelaskan ada pengaruh terhadap kehidupan masyarakat sekitar dan tindak lanjut yang sesuai dengan keadaan sosial setelah mendapatkan informasi edukasi Covid 19. Pengaruh dalam kehidupan masyarakat untuk melakukan tindak lanjut yang sesuai keadaan sosial akan melalui proses peningkatan pengetahuan.

Perubahan perilaku berupa langkah tindak lanjut oleh masyarakat setelah mendapatkan edukasi perlu dilakukan sebuah pendampingan atau monitoring. Para kader Kesehatan kelurahan debong kulon yang telah bersedia didampingi oleh mahasiswa dan dosen melakukan pembagian leaflet kepada peserta pengmas yang telah mengikuti edukasi, diharapkan leaflet ini mampu menyebarkan informasi dan memotivasi untuk perubahan perilaku hidup sehat yang lebih baik. Evaluasi jangka menengah untuk mengetahui Langkah masyarakat dalam mensikapi informasi dan edukasi yang telah didapat pada kegiatan pengmas oleh kampus 9.

Poltekkes Kemenkes Semarang Prodi DIII Keperawatan Tegal dilakukan dengan pengisian kuesioner melalui google formulir. Hasil didapatkan bahwa peserta pengmas 100 persen yakin bahwa dzikir dapat menimbulkan ketenangan hal ini senada dengan hasil penelitian himawan,2020 bahwa dzikir mampu menurunkan tingkat depresi dan memberikan ketenangan. Dzikir juga mampu mempengaruhi imunitas dan 80 persen merasa yakin dengan konsumsi lemon/teh maupun madu dapat meningkatkan imun. Namun hanya 70 persen yang melaksanakan dzikir dan konsumsi lemon/Teh/madu secara rutin. Keyakinan dan pengetahuan yang dimiliki pasien dengan beberapa faktor kendala yang mempengaruhi menyebabkan peningkatan pengetahuan tidak semua peserta menindaklanjuti dengan perubahan sikap Perubahan sikap pada peserta pengmas sebesar 70 persen sudah tergolong baik hal ini senada dengan hasil penelitian suksesih,usman,setia budi dan Nur adkhana sari, 2020 bahwa ada korelasi pengetahuan dan sikap pada mahasiswa tentang pencegahan Covid 19 di Indonesia.

V. SIMPULAN

1. Pemberian Edukasi dapat meningkatkan pengetahuan namun belum tentu dapat ditindak lanjuti untuk menjadi sebuah perubahan perilaku sehat yang lebih baik mengingat banyak faktor yang mempengaruhi untuk pelaksanaan sebuah pengetahuan yang diterima. dan menjadikannya sebuah dasar perubahan perilaku atau tindak lanjut dari pengetahuan.
2. Diperlukan monitoring dan evaluasi baik oleh tenaga kesehatan maupun kader dan peran serta aktif dari keluarga Ketika diharapkan adanya sebuah perubahan dari hasil pengetahuan yang diterima.
3. Kendala- kendala yang ditemukan selama pendampingan maupun monitoring untuk dapat dicarikan solusi terbaiknya secara bersama.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema edukasi dan sosialisasi pencegahan covid-19 melalui upaya peningkatan imunitas tubuh dengan dzikir dan herbal merupakan wujud Tri Dharma Pendidikan tinggi yang didukung oleh Poltekkes Kemenkes

Semarang melalui prodi DIII Keperawatan Tegal dan Perangkat Desa Kelurahan Debong Kulon Kota Tegal. untuk peningkatan kualitas pelaksanaan pengabdian masyarakat berikutnya kami sangat mengharapkan masukan, saran dan kritik dari semua pihak. Kami ucapkan terima kasih atas perhatiannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Betaliana, E. A. (2019). "Formulasi & Uji Mutu Fisik Lotio Kummerfeldi dengan Penambahan Perasan Lemon (*Citrus Limon L*) dan Kombinasi *Pulvis Gummi Arabicum* [Setia Budi Jakarta]". [http://repository.setiabudi.ac.id/3742/7/INTISARI DAN ABSTRACT.pdf](http://repository.setiabudi.ac.id/3742/7/INTISARI%20DAN%20ABSTRACT.pdf).
- Clark, K. J., Grant, P. G., Sarr, A. B., Belakere, J. R., Swaggerty, C. L., Phillips, T. D., & Woode, G. N. (1998). "An *in vitro* study of theaflavins extracted from black tea to neutralize bovine rotavirus and bovine coronavirus infections". *Veterinary Microbiology*. [https://doi.org/10.1016/S0378-1135\(98\)00242-9](https://doi.org/10.1016/S0378-1135(98)00242-9).
- De Rosa, V., Galgani, M., Santopaolo, M., Colamatteo, A., Laccetti, R., & Matarese, G. (2015). "Nutritional control of immunity: Balancing the metabolic requirements with an appropriate immune function". *Science Direct*, 27(5), 300–309. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.smim.2015.10.001>.
- Himawan, F., Suparjo, S., & Cuciati, C. (2020). "Pengaruh Terapi Zikir terhadap Tingkat Depresi pada Pasien Gagal Ginjal yang Menjalani Haemodialisa". *Journal of Holistic Nursing Science*. <https://doi.org/10.31603/nursing.v7i1.3036>.
- Kemendagri. (2020). *Pedoman Umum Menghadapi Pandemi COVID 19 Bagi Pemerintah daerah*. Jakarta : <https://covid19.kemkes.go.id>
- Kota Tegal Tanggap Covid-19. (2020). <https://corona.tegalkota.go.id/>