

PELATIHAN PROTOKOL KESEHATAN DAN PEMBUATAN MINUMAN PENINGKAT IMUNITAS TUBUH DALAM MEMUTUS RANTAI PENULARAN COVID-19 MENUJU *NEW NORMAL* DI PAUD IT RABBANI BENGKULU

Fitrilina¹, Yanolanda Suzantry H², Annisa Fitria E³

^{1,2,3}Fakultas Teknik Universitas Bengkulu

Jl. Wr. Supratman Kandang Limun Bengkulu

e-mail: ¹fitrilina@unib.ac.id, ²yanolanda@unib.ac.id, ³annisa.fe@unib.ac.id

Abstrak

Mengurangi penyebaran merupakan strategi paling realistis untuk menekan tingkat kematian yang diakibatkan infeksi Covid-19, sambil menunggu tersedianya vaksin bagi virus ini. Menurut penelitian yang dilakukan WHO apabila sesuai rencana vaksin virus Covid-19 ini baru akan tersedia pada februari 2021. Oleh karena itu, strategi mengurangi penyebaran virus perlu terus diterapkan agar bisa memutus rantai penularan Covid-19. Secara konkret, langkah pengurangan penyebaran dapat dilakukan dengan berbagai cara yang saling berkaitan, mulai dari pengetesan suhu tubuh, mencuci tangan menggunakan sabun, menggunakan masker dan Face Shield, menggunakan Hand Sanitizer, konsumsi makan dan minuman yang bergizi untuk menjaga sistem kekebalan tubuh. Pengabdian ini di akukan di Paud IT Rabbani yang terletak di Jl. Mayjend Sutoyo Tanah Patah Kota Bengkulu, Paud IT Rabbani sebentar lagi akan memulai tahun ajaran baru dan memulai kondisi New Normal, langkah nyata untuk memulai kondisi New Normal yaitu dibutuhkan Pelatihan Protokol Kesehatan agar dapat memutus rantai penularan virus Covid-19. Tujuan dari pengabdian ini adalah melakukan sosialisasi protokol kesehatan dan pelatihan pembuatan minuman peningkat imunitas tubuh. Manfaat dari pengabdian ini adalah agar guru dan siswa di lingkungan Paud IT Rabbani dapat menerapkan protokol kesehatan dan menjaga imunitas tubuh dengan meminum minuman kesehatan dari rempah-rempah tradisional.

Kata kunci: Covid-19, Protokol Kesehatan, New Normal

1. PENDAHULUAN

Indonesia masih bergelut melawan virus Corona hingga saat ini, sama dengan negara lain di dunia. Jumlah kasus virus Corona terus bertambah dengan beberapa melaporkan kesembuhan, tapi tak sedikit yang meninggal. Usaha penanganan dan pencegahan terus dilakukan demi melawan COVID-19 dengan gejala mirip flu. Kasus virus Corona diketahui lewat penyakit misterius yang melumpuhkan Kota Wuhan, China. Tragedi pada akhir 2019 tersebut terus berlanjut hingga penyebaran virus Corona mewabah ke seluruh dunia. Dikutip dari CNN, berikut beberapa hal yang wajib diketahui seputar perkembangan Coronavirus, yang biasa disebut virus Corona atau COVID-19, hingga mewabah dan jadi pandemi.

Latar belakang virus Corona atau COVID-19, kasusnya dimulai dengan pneumonia atau radang paru-paru misterius pada Desember 2019. Kasus ini diduga berkaitan dengan pasar hewan Huanan di Wuhan yang menjual berbagai jenis daging binatang, termasuk yang tidak biasa dikonsumsi, misal ular, kelelawar, dan berbagai jenis tikus. Kasus infeksi pneumonia misterius ini memang banyak ditemukan di pasar hewan tersebut. Virus Corona atau COVID-19 diduga dibawa kelelawar dan hewan lain yang dimakan manusia hingga terjadi penularan. Coronavirus sebetulnya tidak asing dalam dunia kesehatan hewan, tapi hanya beberapa jenis yang mampu menginfeksi manusia hingga menjadi penyakit radang paru. (Widiyani, 2020 : 3)

Sebelum COVID-19 mewabah, dunia sempat heboh dengan SARS dan MERS, yang juga berkaitan dengan virus Corona. Dengan latar belakang tersebut, virus Corona bukan kali ini saja

membuat warga dunia panik. Memiliki gejala yang sama-sama mirip flu, virus Corona berkembang cepat hingga mengakibatkan infeksi lebih parah dan gagal organ. Kelelawar, ular, dan berbagai hewan eksotis lain hingga kini masih dianggap sebagai vektor virus Corona atau COVID-19. Terlepas dari benar-tidaknya informasi tersebut, COVID-19 membuktikan diri mampu menular antarmanusia. Penularan sangat cepat hingga Organisasi Kesehatan Dunia WHO menetapkan pandemi virus Corona atau COVID-19 pada (11/3/2020). Pandemi atau epidemi global mengindikasikan infeksi COVID-19 yang sangat cepat hingga hampir tak ada negara atau wilayah di dunia yang absen dari virus Corona. Peningkatan jumlah kasus terjadi dalam waktu singkat hingga butuh penanganan secepatnya. Sayangnya, hingga kini belum ada obat spesifik untuk menangani kasus infeksi virus Corona atau COVID-19.

WHO menyatakan saat ini Eropa telah menjadi pusat pandemi virus Corona secara global. Eropa memiliki lebih banyak kasus dan kematian akibat COVID-19 dibanding China. Jumlah total kasus virus Corona, menurut WHO, kini lebih dari 136 ribu di sedikitnya 123 negara dan wilayah. Dari jumlah tersebut, nyaris 81 ribu kasus ada di wilayah China daratan. Italia, yang merupakan negara Eropa yang terdampak virus Corona terparah, kini tercatat memiliki lebih dari 15 ribu kasus. Ciri-ciri virus Corona pada gejala awal mirip flu sehingga kerap diremehkan pasien. Namun, berbeda dengan flu biasa, infeksi virus Corona atau COVID-19 berjalan cepat, apalagi pada pasien dengan masalah kesehatan sebelumnya. Gejala ringan kasus infeksi virus Corona atau COVID-19 yaitu batuk, letih, sesak napas dan ngilu di seluruh tubuh, secara umum merasa tidak enak badan. Gejala berat kasus infeksi virus Corona atau COVID-19 yaitu kesulitan bernapas, infeksi pneumonia, sakit di bagian perut, nafsu makan turun.

Ciri-ciri virus Corona atau COVID-19 dan gejalanya kebanyakan muncul 2-10 hari setelah kontak dengan virus. Tapi pada beberapa kasus, ciri-ciri awal Coronavirus dan gejalanya baru muncul sekitar 24 hari. Untuk membedakan ciri-ciri awal Corona dan flu biasa, ada beberapa hal yang harus diperhatikan, yaitu dalam 14 hari sempat bepergian ke negara yang dianggap sumber virus Corona dan yang kedua sempat kontak dengan pasien yang mengalami infeksi Corona. Kasus infeksi virus Corona atau COVID-19 yang masih mewabah bisa dicegah dengan cara yang sederhana. Berikut tiga cara pencegahan virus Corona atau COVID-19 yaitu yang pertama cuci tangan, saat cuci tangan dengan sabun dan air minimal dilakukan selama 20 detik. Jika tak ada air dan sabun bisa dengan *hand sanitizer* dengan kandungan alkohol minimal 60 persen. Cuci tangan harus dilakukan sebelum dan setelah beraktivitas. Yang kedua jangan menyentuh tempat umum, ketika berada di fasilitas umum, sebaiknya jangan menyentuh tombol lift, pegangan pintu, pegangan tangga atau eskalator. Jika harus menyentuh, sebaiknya gunakan tisu atau lengan baju dan segera cuci tangan setelahnya. Yang ketiga Hindari keramaian, kasus infeksi virus Corona atau COVID-19 mudah menyerang saat di tempat ramai. Karena itu, usahakan tidak berada di keramaian apalagi dalam ruangan berventilasi buruk. Bila terpaksa berada di keramaian, jangan sembarangan menyentuh wajah, hidung, dan mata, apalagi bila belum cuci tangan, dan tidak lupa menggunakan masker dan *Face Shield*. (Prasetyo, 2020 : 2)

Menurut Permendikbud 137 tahun 2014 tentang Standar Nasional PAUD (menggantikan Permendiknas 58 tahun 2009) PAUD IT RABBANI merupakan jenjang pendidikan sebelum jenjang pendidikan dasar yang merupakan suatu upaya pembinaan yang ditujukan bagi anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut, yang diselenggarakan pada jalur formal, nonformal, dan informal. Paud IT Rabbani yang terletak di Jl. Mayjend Sutoyo Tanah Patah Kota Bengkulu sebentar lagi akan memulai tahun ajaran baru dan memulai kondisi *New Normal*, langkah nyata untuk memulai kondisi *New Normal* yaitu dibutuhkan Pelatihan Protokol Kesehatan agar dapat memutus rantai penularan virus Covid-19. Berdasarkan dari latar belakang diatas maka penulis mengangkat

judul Pelatihan Protokol Kesehatan Dan Pembuatan Minuman Peningkat Imunitas Tubuh Dalam Memutus Rantai Penularan Covid-19 Menuju *New Normal* Di Paud IT Rabbani Bengkulu.

2. METODE PENGABDIAN

Kegiatan PPM Pembinaan FT UNIB ini dilakukan dengan metode ceramah, pelatihan, dan Penyerahan Alat-Alat Protokol Kesehatan. Tahapan kegiatan adalah sebagai berikut

1) Ceramah

Dalam tahap ini, para peserta akan diberikan materi, penjelasan dan pemahaman tentang materi Protokol Kesehatan yang baik dan benar. Sasarannya adalah guru, kepala sekolah dan staf Paud IT Rabbani Bangkahulu.

2) Pelatihan Protokol Kesehatan Dan Pembuatan Minuman Peningkat Imun Tubuh

Pelatihan Protokol Kesehatan Dan Pembuatan Minuman Peningkat Imun Tubuh dilakukan dengan langsung mempraktekkan protokol kesehatan seperti cara mencuci tangan menggunakan sabun dan air, keran air yang digunakan adalah keran air otomatis, cara penggunaan *face shield*, memberitahukan masker yang sesuai standar dan cara penggunaan *hand sanitizer*.

3) Penyerahan Alat-Alat Protokol Kesehatan

Pada tahapan ini menyerahkan alat-alat protokol kesehatan kepada guru-guru PAUD IT Rabbani Kota Bengkulu dalam menghadapi new normal.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1) Sosialisasi Protokol Kesehatan Kepada Guru-Guru PAUD IT RABBANI Kota Bengkulu.

Bentuk kegiatan Sosialisasi Protokol Kesehatan Kepada Guru-Guru PAUD IT RABBANI Kota Bengkulu ini yaitu penyampaian materi tentang protokol kesehatan yaitu diantaranya materi tentang cara mencuci tangan yang benar, cara menggunakan masker yang sesuai standar WHO, cara menggunakan handsanitizer yang benar, cara menggunakan *face field* yang benar dan memberikan informasi mengenai bagaimana menghadapi kehidupan new normal pada saat sekarang ini. Gambar sosialisasi dapat dilihat pada gambar 1 di bawah ini.



Gambar 1. Sosialisasi Protokol Kesehatan



Gambar 2. Sosialisasi Protokol Kesehatan

2) Pelatihan Pembuatan Minuman Peningkat Imun Tubuh

Pada kegiatan Pelatihan Pembuatan Minuman Peningkat Imun Tubuh ini peserta diajarkan cara membuatnya dan diberitahukan informasi kasiat dari rempah-rempah yang mengandung dikomposisi minuman. Minuman ini terbuat dari Kunyit, Jahe, Serai, Kayu Manis, Cengkeh, Jeruk Nipis, Air, Madu.

Cara membuat minumannya sebagai berikut :

- (1) Kupas Kulit Kunyit dan Jahe
- (2) Cuci bersih kunyit dan jahe yang sudah dikupas
- (3) Cuci Bersih serai, kayu manis, dan cengkeh
- (4) Peras air Jeruk nipis
- (5) Didihkan Air lalu masukkan semua rempah-rempah selama 2 menit lalu matikan api kompor
- (6) Masukkan madu 2 Sendok makan
- (7) Siap diminum



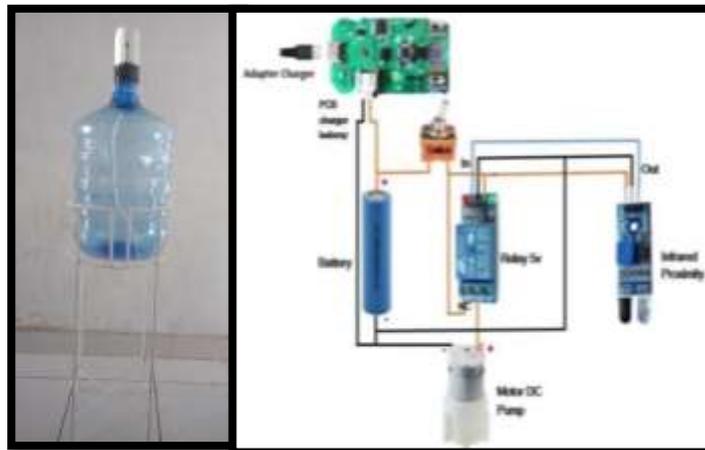
Gambar 2. Komposisi dan Cara Membuat Minuman Kesehatan

Bahan komposisi, cara membuatnya dan kasiat dari minuman dibuat dalam bentuk stiker tujuannya untuk memudahkan peserta jika ingin membuat minuman kesehatan lebih muda melihat komposisi dan cara membuatnya distiker dan ditempelkan di dapur, gambar stiker dari komposisi dan cara membuatnya dapat dilihat pada gambar 2 di atas, sedangkan gambar hasil minuman kesehatan dapat dilihat pada gambar 3 di bawah ini.



Gambar 3. Produk Minuman Kesehatan

Setelah melakukan pelatihan pembuatan minuman kesehatan dilanjutkan dengan demo alat pencuci tangan otomatis berbasis sensor ultra sonik (sensor jarak). Gambar demo alat pencuci tangan otomatis berbasis sensor ultra sonik (sensor jarak) dapat dilihat pada gambar 4 di bawah ini.



Gambar 4. Alat Pencuci Tangan Otomatis

3) Penyerahan Alat Protokol Kesehatan

Pada tahapan ini menyerahkan alat protokol kesehatan kepada guru-guru PAUD IT Rabbani Kota Bengkulu dalam menghadapi new normal berupa pencuci tangan otomatis, sabun pencuci tangan, *handsanitizer*, masker, *face field*, dan minuman kesehatan, gambar kegiatan penyerahan alat protokol kesehatan dapat dilihat pada gambar 5 di bawah ini.



Gambar 5. Penyerahan Pencuci Tangan Otomatis



Gambar 6. Penyerahan Masker dan *Face Field*



Gambar 7. Penyerahan Sabun Pencuci Tangan dan Handsanitizer



Gambar 8. Alat dan Bahan Protokol Kesehatan

4. KESIMPULAN

Bahwa pelaksanaan Pelatihan Protokol Kesehatan Dan Pembuatan Minuman Peningkat Imunitas Tubuh Dalam Memutus Rantai Penularan Covid-19 Menuju *New Normal* Di Paud IT Rabbani Bengkulu., didapatkan hasil yang sesuai dengan harapan yaitu :

1. Peserta sudah memahami materi pelatihan Protokol Kesehatan Dan Pembuatan Minuman Peningkat Imunitas Tubuh Dalam Memutus Rantai Penularan Covid-19 Menuju *New Normal* Di Paud IT Rabbani Bengkulu.
2. Peserta dapat mempraktekkan dan menerapkan Protokol Kesehatan Dan Pembuatan Minuman Peningkat Imunitas Tubuh Dalam Memutus Rantai Penularan Covid-19 Menuju *New Normal*.

5. SARAN

Untuk kedepannya peserta pelatihan Protokol Kesehatan Dan Pembuatan Minuman Peningkat Imunitas Tubuh Dalam Memutus Rantai Penularan Covid-19 Menuju *New Normal* Di Paud IT Rabbani Bengkulu dapat mengajarkan siswa/siswi PAUD IT RABBANI dan dapat membuat minuman kesehatan untuk menjaga imunitas tubuh.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat Fakultas Teknik Universitas Bengkulu yang telah memberi dukungan financial terhadap pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, Nur, Mahardani. (2020). *Tren Face Shield Untuk Cegah Covid-19, Ini Kelebihan Dan Kekurangannya*. <https://kesehatan.kontan.co.id/news/tren-face-shield-untuk-cegah-covid-19-ini-kelebihan-dan-kekurangannya?page=all>. Selasa, 16 Juni 2020.
- Cigna. (2020). *Yang Perlu Anda Ketahui Tentang Corona Virus (Covid-19)*, <https://www.cigna.co.id/health-wellness/yang-perlu-anda-ketahui-tentang-coronavirus>, Senin, 15 Juni 2020.
- Effendy, Muhadjir. (2016). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Departemen Pendidikan Jakarta : Bali Pustaka. 1400-an Hal.
- Hendri, Halifia. (2018). Pembersih Tangan Otomatis Dilengkapi Air, Sabun, *Handdrayer* Dan LCD Menggunakan Sensor *Infrared* Berbasis Arduino. *Journal of Science and Technology*, ReKayasa, 12(2), 163-167. doi:<https://doi.org/10.21107/rekayasa.v12i2.5540>.
- Nugraheny, Erika, Dian. (2020). *Pemerintah Mengajak Masyarakat Putuskan Rantai Penularan Covid-19*. <https://nasional.kompas.com/read/2020/03/30/19001061/pemerintah-ajak-masyarakat-putuskan-rantai-penularan-covid-19?page=all>, Senin, 15 Juni 2020.
- Profil PAUD IT RABBANI Kota Bengkulu Permendikbud 137 tahun 2014 tentang Standar Nasional PAUD (menggantikan Permendiknas 58 tahun 2009)
- Prasetyo, Yoga., Andreas. (2020). *Memutus Rantai Penularan Covid-19*. <https://interaktif.kompas.id/baca/memutus-covid-19/>, Senin, 15 Juni 2020.
- Putri, Saktian, Anisha. (2020). *Cara Membuat Minuman Herbal Guna Menangkal Virus Corona Covid-19*. <https://www.liputan6.com/bola/read/4211005/cara-membuat-minuman-herbal-guna-menangkal-virus-corona-covid-19>, Selasa, 16 Juni 2020.
- Retnosari., Dewi Isadiartuti. (2006). Studi efektivitas sediaan gel antiseptik tangan ekstrak daun sirih (*Piper betle* Linn). *Majalah Farmasi Indonesia*, 17(4), 163-169
- Sukri, Hanifudin. (2019). Perancangan Mesin Cuci Tangan Otomatis dan Higienis Berbasis Kamera. *Journal of Science and Technology*, ReKayasa, 12(2), 163-167, doi:<https://doi.org/10.21107/rekayasa.v12i2.5540>.

Widiyani, Rosmha. (2020). *Latar Belakang Virus Corona, Perkembangan Hingga Isu Terkini*.
<https://news.detik.com/berita/d-4943950/latar-belakang-virus-corona-perkembangan-hingga-isu-terkini>, Senin, 15 Juni 2020.