

SOSIALISASI TETAP FIT PASCA POSITIF COVID

R. Mirsyam Ratri Wiratmoko^{1,*}, Tirta Prawita Sari^{1*}, Sugiarto¹, Rina Nurbani¹, Sri Katon Sulistyaningrum¹, Retno Tri Siswanti¹, Evelin Widowati¹, Muhammad Alfian Naufal¹

¹Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta
Jl. KH Ahmad Dahlan, Cirendeu, Tangerang Selatan, Kode Pos 15419

*E-mail koresponden: mirsyam.ratriwiratmoko@umj.ac.id

ABSTRAK

RSIJ Pondok Kopi merupakan rumah sakit dengan tingkat terinfeksi virus covid-19 yang masih tinggi, umumnya masyarakat Pondok Kopi hanya mematuhi protokol kesehatan tanpa adanya peningkatan sistem imunitas tubuh, sistem imunitas tubuh yang rendah menyebabkan seseorang mudah terinfeksi virus seperti covid-19. Sehubungan dengan meningkatkannya pertumbuhan virus di wilayah tersebut, maka tim UPPM Universitas Muhammadiyah Jakarta mengadakan sosialisasi tentang pentingnya menjaga imunitas tubuh di tengah pandemi covid19 ini dengan memanfaatkan bumbu dapur seperti: jahe, lengkuas, kunyit, sereh, temulawak, dan lain sebagainya. Dalam penyuluhan ini, masyarakat bisa mengetahui betapa pentingnya menjaga imunitas tubuh, jenis rempah yang bisa diolah menjadi minuman hangat, manfaat dari setiap rempah bagi kesehatan tubuh, dan cara membuat minuman empon-empon.

Kata kunci : covid-19, protokol kesehatan, bumbu dapur

ABSTRACT

RSIJ Pondok Kopi is a hospital with a high level of infection with the covid-19 virus, generally the Pondok Kopi community only complies with health protocols without an increase in the body's immune system, a low immune system causes a person to be easily infected with viruses such as covid-19. In connection with the increasing growth of the virus in the region, the UPPM team of Muhammadiyah University of Jakarta held a socialization about the importance of maintaining body immunity in the midst of the covid19 pandemic by utilizing kitchen spices such as: ginger, galangal, turmeric, lemongrass, temulawak, and so on. In this extension, people can find out how important it is to maintain immunity, the types of spices that can be processed into warm drinks, the benefits of each spice for health, and how to make empon-empon drinks.

Keywords : covid-19, health protocols, kitchen spices

1. PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 telah mengubah paradigma global dalam hal kesehatan masyarakat dan pencegahan penyakit menular. Selama lebih dari dua tahun terakhir, upaya global telah difokuskan pada deteksi, penanganan, dan pengendalian penyebaran virus SARS-CoV-2. Meskipun demikian, masalah kesehatan pasca-positif Covid-19 telah menjadi semakin penting, mengingat dampak jangka panjang yang mungkin terjadi pada individu yang telah pulih dari infeksi ini.

Setelah fase aktif penyakit, muncul tantangan baru dalam bentuk pemulihan fisik, psikologis, dan sosial. Selain itu, perlu diperhatikan juga bagaimana upaya sosialisasi kesehatan yang tepat dapat memainkan peran krusial dalam meminimalkan risiko penularan kembali, meningkatkan kualitas hidup, dan mendukung proses pemulihan yang optimal.

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa edukasi yang berkelanjutan tentang praktik-praktik kesehatan yang aman dan penerapan disiplin diri yang ketat setelah terinfeksi Covid-19 dapat membantu mengurangi dampak negatif jangka panjang dan mempercepat pemulihan. Namun, efektivitas sosialisasi ini sangat tergantung pada desain program, komunikasi yang jelas, serta keterlibatan aktif dari masyarakat.

Dalam konteks ini, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi strategi sosialisasi kesehatan pasca-positif Covid-19 yang efektif, dengan fokus pada upaya untuk memastikan pemeliharaan kesehatan dan kualitas hidup yang optimal bagi individu yang telah pulih dari infeksi. Melalui analisis

mendalam terhadap literatur yang ada dan pemetaan terhadap praktik-praktik terbaik yang sudah ada, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi signifikan dalam pengembangan kebijakan dan praktik intervensi kesehatan masyarakat yang relevan dalam menghadapi pandemi ini.

2. METODE

Dalam jurnal yang membahas "Sosialisasi Kesehatan Pasca Positif Covid-19 Tetap Terjaga", metode pelaksanaan penelitian atau studi adalah kunci untuk memvalidasi dan mengimplementasikan solusi-solusi yang telah diusulkan. Berikut adalah beberapa metode pelaksanaan yang dapat dipertimbangkan:

1. Studi Literatur dan Tinjauan Sistematis:

- Tujuan: Melakukan tinjauan mendalam terhadap literatur yang ada untuk mengumpulkan bukti-bukti terbaru tentang praktik kesehatan pasca-positif Covid-19 dan strategi sosialisasi yang efektif.

- Langkah-langkah: Identifikasi dan analisis terhadap studi-studi yang relevan, termasuk penelitian-penelitian kualitatif dan kuantitatif, untuk memahami tren, tantangan, dan keberhasilan dalam sosialisasi kesehatan pasca-positif Covid-19.

2. Survei dan Studi Kasus:

- Tujuan: Mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang pengetahuan, sikap, dan praktik masyarakat terkait kesehatan pasca-positif Covid-19.

- Langkah-langkah: Desain survei yang terstruktur untuk mengumpulkan data dari responden yang telah sembuh

dari Covid-19, serta analisis studi kasus untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan sosialisasi kesehatan.

3. Wawancara dan Fokus Kelompok:

- Tujuan: Mendapatkan perspektif langsung dari individu-individu yang telah mengalami Covid-19, serta para ahli dalam bidang kesehatan masyarakat dan komunikasi kesehatan.

- Langkah-langkah: Menggunakan wawancara mendalam dengan individu yang telah sembuh dari Covid-19 untuk mendengarkan pengalaman mereka dalam mematuhi praktik kesehatan pasca-positif Covid-19. Mengadakan fokus kelompok dengan masyarakat untuk mendapatkan pemahaman lebih dalam tentang persepsi dan tantangan yang dihadapi dalam sosialisasi kesehatan.

4. Implementasi dan Evaluasi Program:

- Tujuan: Mengembangkan dan menguji efektivitas program sosialisasi kesehatan pasca-positif Covid-19 di komunitas atau populasi tertentu.

- Langkah-langkah: Desain program berbasis hasil studi literatur dan hasil survei yang diperoleh, dan kemudian mengimplementasikannya dalam skala kecil atau besar. Melakukan evaluasi terhadap implementasi program untuk mengukur tingkat adopsi, pemahaman, dan dampaknya terhadap kesehatan masyarakat.

5. Analisis Data dan Interpretasi Hasil:

- Tujuan: Menganalisis data yang dikumpulkan dari berbagai metode penelitian untuk menghasilkan kesimpulan yang valid dan rekomendasi yang dapat diimplementasikan.

- Langkah-langkah: Menggunakan teknik statistik dan analisis kualitatif

untuk mengolah data survei, hasil wawancara, dan hasil evaluasi program. Menerjemahkan temuan menjadi rekomendasi kebijakan atau praktik terbaik dalam sosialisasi kesehatan pasca-positif Covid-19.

Dengan menggabungkan beberapa metode ini, penelitian dapat menyajikan gambaran komprehensif tentang tantangan dan potensi solusi dalam sosialisasi kesehatan pasca-positif Covid-19, serta memberikan kontribusi yang berharga bagi praktik kesehatan masyarakat dan kebijakan pemerintah dalam menghadapi pandemi ini.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut adalah beberapa hasil yang diharapkan dari pelaksanaan kegiatan yang telah direncanakan untuk mengatasi permasalahan prioritas dalam Al-Islam dan Kemuhammadiyah:

1. Pemahaman dan Pengamalan Islam yang Kaffah

Anggota Muhammadiyah memiliki pemahaman yang lebih mendalam dan benar tentang akidah dan syariah Islam. Peningkatan kualitas dan kuantitas ibadah anggota, baik dalam bentuk ibadah ritual maupun sosial.

2. Pendidikan dan Pembinaan Kader

Sekolah-sekolah Muhammadiyah memiliki kurikulum yang relevan dengan perkembangan zaman dan mampu membentuk karakter siswa yang kuat. Munculnya kader-kader Muhammadiyah yang berpendidikan tinggi, berakhlak mulia, dan siap menjadi pemimpin masa depan.

3. Pemberdayaan Ekonomi Umat

Terciptanya pengusaha-pengusaha baru dari kalangan anggota

Muhammadiyah yang mampu bersaing di pasar dan menjalankan usaha berbasis syariah. Peningkatan kesejahteraan ekonomi anggota Muhammadiyah melalui dukungan pendanaan mikro dan pelatihan kewirausahaan.

4. Penguatan Organisasi

Organisasi Muhammadiyah di berbagai tingkat memiliki manajemen yang lebih efektif dan efisien, dengan sistem informasi yang terintegrasi. Peningkatan transparansi dan akuntabilitas dalam pengelolaan organisasi, yang menciptakan kepercayaan lebih besar dari anggota dan masyarakat.

5. Pengembangan Dakwah dan Sosialisasi

Informasi dan dakwah Muhammadiyah lebih tersebar luas dan diterima oleh masyarakat, terutama melalui penggunaan media sosial dan kampanye kreatif. Peningkatan keterlibatan generasi muda dalam kegiatan dakwah dan keorganisasian Muhammadiyah.

6. Isu Sosial dan Kemanusiaan

Siswa dan anggota Muhammadiyah memiliki karakter yang baik dan kuat, dengan nilai-nilai kejujuran, disiplin, dan tanggung jawab. Tim relawan Muhammadiyah yang siap siaga dan mampu memberikan bantuan secara cepat dan tepat dalam situasi darurat bencana.

7. Kolaborasi dan Kemitraan

Program-program kemitraan dengan pemerintah berjalan dengan baik, mendukung kesejahteraan umat dan kemajuan bangsa. Terbangunnya jaringan kemitraan yang luas dengan lembaga-lembaga lain, baik di tingkat nasional maupun internasional, yang

memperkuat program-program Muhammadiyah.

Dengan tercapainya hasil-hasil ini, diharapkan Muhammadiyah dapat semakin berperan dalam membangun umat Islam yang kuat, berpendidikan, sejahtera, dan berkarakter baik, serta berkontribusi secara signifikan dalam kemajuan bangsa Indonesia.

4. KESIMPULAN

RSIJ Pondok Kopi merupakan rumah sakit dengan tingkat terinfeksi virus covid-19 yang masih tinggi, umumnya masyarakat Pondok Kopi hanya mematuhi protokol kesehatan tanpa adanya peningkatan sistem imunitas tubuh, sistem imunitas tubuh yang rendah menyebabkan seseorang mudah terinfeksi virus seperti covid-19. Sehubungan dengan meningkatkannya pertumbuhan virus di wilayah tersebut, maka tim UPPM Universitas Muhammadiyah Jakarta mengadakan sosialisasi tentang pentingnya menjaga imunitas tubuh di tengah pandemi covid19 ini dengan memanfaatkan bumbu dapur seperti: jahe, lengkuas, kunyit, sereh, temulawak, dan lain sebagainya. Dalam penyuluhan ini, masyarakat bisa mengetahui betapa pentingnya menjaga imunitas tubuh, jenis rempah yang bisa diolah menjadi minuman hangat, manfaat dari setiap rempah bagi kesehatan tubuh, dan cara membuat minuman empon-empon.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih ditujukan kepada Rektor UMJ, LPPM UMJ atas pendanaan dan fasilitasnya. Kepada Fakultas, Program Studi kami mengucapkan terima kasih atas dukungan fasilitasnya sehingga

pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- <https://muhammadiyah.or.id/2022/03/pentingnya-penguatan-al-islam-dan-kemuhammadiyahandi-ptma/>
- Marlina, R. (2018). Deteksi Dini Penyakit: Panduan Praktis. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nugroho, W. (2017). Manajemen Kesehatan Masyarakat. Surabaya: Airlangga University Press.
- World Health Organization. (2020). Global Recommendations on Screening and Diagnosis. Geneva: WHO Press. Retrieved from <https://www.who.int/screening/diagnosis/en/>
- Yulianti, E., & Pratiwi, D. (2021). Pentingnya Skrining Kesehatan dalam Mencegah Penyakit. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 112-120.
- Muhammadiyah. (2015). Pedoman Hidup Islami Warga Muhammadiyah. Yogyakarta: Suara Muhammadiyah.
- Zahra, F. (2019). Nilai-nilai Kemuhammadiyah dalam Kehidupan Sehari-hari. Jakarta: Pustaka Islam.