

PEMBERIAN GINGGER INFUSED WATER PADA PEROKOK AKTIF DI MASA KEGAWATDARURAT COVID-19

Rian Yuliyana, Suharti

Prodi DIII Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Tanjungpinang

Email : rianyuliyana@gmail.com

ABSTRAK

Adanya kejadian dan variasi virus penyakit Covid -19 di Indonesia memberi banyak dampak dari kesehatan sampai ke Perekonomian masyarakat. Hal ini mengharuskan masyarakat untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Perokok aktif memiliki faktor resiko lebih Tinggi terserang covid-19 dari yang lain. *Ginger Infused water* merupakan jenis minuman berisi air minum dan buah-buahan dengan perendaman dalam waktu tertentu yang sedang marak dikalangan masyarakat. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah Pemberian Ginger Infused water pada Wilayah Kegawat darurat COVID-19 Di wilayah Kepulauan. Metode pengabdian masyarakat berupa pemeriksaan Peak flow, Glukosa, dan asam urat, dan penyuluhan bagi perokok aktif sehingga dapat meningkatkan Peak flow Rate. Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah meningkatnya pengetahuan TKBM tentang ginger water infus dalam meningkatkan peak flow rate pada perokok.

Kata Kunci: *Ginger infused water, perokok aktif.*

ABSTRACT

The occurrence and variation of the Covid-19 disease virus in Indonesia had many impacts, from health to the people's economy. This requires people to increase endurance. Active smokers have a higher risk factor for developing Covid-19 than others. Ginger Infused water is a type of drink containing drinking water and fruit by soaking it for a certain time which is currently rife among the public. The purpose of this study was community service to give ginger infused water to the COVID-19 emergency area in the archipelago. The methods of Community service was included checking Peak flow, Glucose, and uric acid, and counseling for active smokers so that they can increase the Peak flow Rate. The result of community service activities was an increased in TKBM knowledge about ginger water infusion in increasing peak flow rates in smokers.

PENDAHULUAN

Pandemi menyebabkan terjadinya krisis ekonomi sehingga kesehatan menjadi barang yang mahal. Lemahnya daya beli masyarakat dan melonjaknya harga obat menyebabkan masyarakat dan pemerintah harus bekerja keras mengatasi keadaan ini

dengan melihat kembali ke alam sekitar (Muharram & Edy, 2021). Perawatan kesehatan dan penyakit khususnya Covid-19, dibutuhkan penggunaan obat tradisional, apalagi seiring dengan naiknya harga obat sehingga obat tradisional sangat layak dikembangkan. Faktanya, pembatasan sosial yang

memutus mata rantai penularan pandemi Covid-19 menyebabkan rendahnya pendapatan masyarakat. Oleh karena itu penggunaan bahan alami yang ekonomis dari tanaman obat keluarga untuk pengobatan merupakan cara yang tepat untuk mengatasi masalah tersebut.

Salah satu faktor risiko utama yang dapat memperparah dampak terkonfirmasi positif Covid-19 pada perokok aktif. Peningkatan konsumen terhadap rokok akan berdampak pada makin tingginya beban penyakit akibat rokok dan bertambahnya angka kematian perokok di dunia dapat mencapai 10 juta jiwa, dan 70% diantaranya berasal dari Negara berkembang (Aziizah, 2017). Di Indonesia sendiri, aktivitas merokok sudah menjadi kebiasaan sehari-hari yang sudah dianggap lazim oleh beberapa kalangan. Sementara itu ASEAN merupakan kawasan dengan 10% dari seluruh perokok dunia dan 20% penyebab kematian global akibat tembakau. Terjadi penambahan jumlah perokok dewasa sebanyak 8,8 juta orang, yaitu dari 60,3 juta pada 2011 menjadi 69,1 juta perokok pada 2021. Meskipun prevalensi merokok di Indonesia mengalami penurunan dari 1,8% menjadi 1,6% (kemenkes RI, 2022).

Prevalensi merokok di Indonesia sangat tinggi di berbagai lapisan masyarakat, terutama pada laki-laki

mulai dari anak-anak, remaja, dan dewasa. Seseorang merokok pada umumnya sejak muda dan tidak tahu risiko mengenai bahaya adiktif rokok. Keputusan konsumen untuk membeli rokok tidak didasarkan pada informasi yang cukup tentang risiko produk yang dibeli, efek ketagihan, dan dampak pembelian yang dibebankan pada orang lain.

Menurut data Riskesdas 2013, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan menyatakan bahwa proporsi tertinggi perokok setiap hari pada Provinsi Kepulauan Riau (27,2%) dan terendah di Provinsi Papua (16,2%). Kepulauan Riau termasuk lima provinsi tertinggi proporsinya perokok.

Beberapa dampak merokok menyebabkan kanker, serangan jantung, impotensi dan gangguan kehamilan dan janin (Rahayu, 2016). Hal ini diperlukan penanganan khusus untuk menyikapi sikap pengguna rokok.

Pada masa pandemi ini, masyarakat berusaha menjaga kesehatan dan keselamatan masing-masing. Salah satu upaya untuk meningkatkan imunitas tubuh ialah dengan mengonsumsi makanan dan minuman yang dapat mencegah infeksi serta meningkatkan daya tahan tubuh seperti Tanaman Obat Keluarga (TOGA).

Infused water merupakan jenis minuman berisi air minum dan buah-buahan dengan perendaman dalam

waktu tertentu yang sedang marak dikalangan masyarakat (Harifah et al., 2015). Jahe memiliki banyak manfaat bagi kesehatan dan digunakan sebagai salah satu bahan untuk proses penyembuhan penyakit saluran pernafasan (Masquita et al, 2018). Hal ini didukung dengan hasil penelitian Yuliyana, Gusrianti, & Yunita (2021) menemukan ada perbedaan yang bermakna/ signifikasi skor *peak flow rate* sebelum dan setelah diberikan ginger water infus pada kelompok intervensi dan tanpa diberikan ginger water infus/ air hangat pada kelompok kontrol ($p < 0,05$), maka diharapkan perokok dapat meminum ginger infus water secara berkesimbangan untuk mempertahankan ekspansi parunya. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa ekstrak jahe putih maupun yang dipisahkan beberapa senyawanya memiliki kemampuan sebagai antioksidan (Bath et al, 2014), antiinflamasi (Kikuzaki, 1993), anti mikroba (Masuda, 2004) dan anti fibrotik (Ghayur, 2007). Dimana enzim antioksidan pany dapat mencegah kerusakan jaringan paru.

Ada beberapa parameter tes fungsi paru untuk memeriksa fungsi paru. Salah satunya adalah Peak Flow Meter. Parameter ini sangat mudah dipakai untuk lapangan khususnya jika ditunjukkan sebagai pemeriksaan rutin dan berkala. *Peak Expiratory Flow Rate*

(PEFR) merupakan salah satu parameter yang diukur pada spirometri yaitu kecepatan aliran udara maksimal yang terjadi pada tiupan paksa maksimal yang dimulai dengan paru pada keadaan inspirasi maksimal.

METODE

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini adalah menggunakan metode pemeriksaan *Peak flow*, dan penyuluhan bagi perokok aktif. Adapun tahapan pelaksanaan pada kegiatan ini adalah:

1. Melakukan pemeriksaan *peak flow rate*.



Gambar 1. Pemeriksaan *Peak Flow Rate*

2. Pengecekan tekanan darah, Asam urat dan gula darah.



Gambar 2. Pengecekan asam urat dan gula darah

3. Memberikan *ginger infuse water* sekaligus penyuluhan (n=32).



Gambar 3. Pemberian *Ginger Infuse Water*

4. Pengejekan Tekanan darah dan melakukan Post test dengan kuesioner kesegaran jasmani.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan Di Kantor kesehatan pelabuhan Wilker Kijang, Bintan pada hari Rabu, 10 Juni 2022.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemeriksaan dan penyuluhan kesehatan kepada perokok aktif pada Tenaga Kerja Bongkar Muat (TKBM) Pelabuhan Sei. Kolak Kijang, Bintan. Pemeriksaan yang dilakukan berupa peak flow rate, glukosa dan asam urat. Peak flow rate dilakukan untuk memeriksa ekspansi paru pada perokok aktif. Hasil *peak flow rate* sebagai berikut sesuai dengan table 4.1.

Dari tabel 4.1 didapatkan hasil sebanyak 26% (9) responden mengalami resiko penurunan ekspansi paru dengan nilai Peak Flow Ratenya antara 200-350 L/min. Salah satu parameter tes fungsi paru yang dikenal serta peralatan yang serba mutakhir, namun untuk pemakaian di lapangan khususnya jika ditujukan

sebagai pemeriksaan rutin dan berkala tentunya dibutuhkan alat yang sederhana, mudah penggunaannya dan murah.

Tabel 4.1 Distribusi Peak flow Rate TKBM Kijang (n=32)

No	Variabel	n	%
1	Peak Flow rate		
	Normal (> 350 L/min)	23	74%
	Resiko penurunan ekspansi paru (200-350 L/ min)	9	26%
	Penurunan ekspansi paru (60-200 L/min)	0	0
2	Glukosa		
	Normal	30	93%
	Hyperglukosa	2	7%
3	Asam Urat		
	Normal	32	100%

Peak Flow Meter suatu alat yang sederhana, ringkas, mudah dibawa, murah, serta mudah penggunaannya dapat dipakai untuk memeriksa *Peak Expiratory Flow Rate* (PEFR). *Peak Expiratory Flow Rate* merupakan salah satu parameter yang diukur pada spirometri yaitu kecepatan aliran udara maksimal yang terjadi pada tiupan paksa maksimal yang dimulai dengan paru pada keadaan inspirasi maksimal (Schutz, 2011).

Tim Pengabdian kepada masyarakat menawarkan solusi dengan melakukan penyuluhan kesehatan tentang manfaat *ginger water infuse*. *Infused water* merupakan jenis minuman berisi air minum dan buah-buahan dengan perendaman dalam waktu

tertentu yang sedang marak dikalangan masyarakat (Harifah et al., 2018). Sedangkan Ginger water infuse merupakan minuman berisi air jahe yang direndam dalam waktu kurang lebih 12 jam. Adapun tahapan pembuatan ginger infuse water adalah pencucian dan pemotongan jahe kurang lebih 5 mm, selanjutnya pencampuran jahe dan air umumnya 0,5 gram dan 250 ml air dengan air hangat. Dan tahapan terakhir dengan kemasan kaca dan plastik disimpan dalam refrigerator dengan suhu berkisar antara 8-15°C dalam rentang waktu 0 sampai dengan 12 jam (wahyuningsih, 2013).

Hal ini didukung dengan hasil penelitian Yuliyana, Gusrianti, & Yunita (2021) menemukan ada perbedaan yang bermakna / signifikasi score peak flow rate sebelum dan setelah diberikan ginger water infus pada kelompok intervensi dan tanpa diberikan ginger water infus/ air hangat pada kelompok kontrol ($p < 0,05$), maka diharapkan perokok dapat meminum ginger infus water secara berkesimbangan untuk mempertahankan ekspansi parunya. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa ekstrak jahe utuh maupun yang dipisahkan beberapa senyawanya memiliki kemampuan (Bath et al, 2014), antiinflamasi (Kikuzaki, 1993), anti mikroba (Masuda, 2004) dan anti fibrotik (Ghayur, 2007). Dimana enzim

antioksidan pary dapat mencegah kerusakan jaringan paru.

Peserta dari kegiatan pengabdian ini sebanyak 31 orang perokok aktif yang merupakan anggota TKBM Kijang berada di pelabuhan Sri Bayintan Kijang Target yang diharapkan dari kegiatan ini yaitu peserta mengerti dan memahami tentang definisi apa itu rokok bahaya rokok, faktor penyebab penurunan ekspansi paru-paru, cara meningkatkan ekspansi paru dengan mengkonsumsi ginger infus water, dan bagaimana cara pembuatan ginger infuse water.

KESIMPULAN

Pengabdian kepada masyarakat telah melakukan Pemberian Ginger Infused water pada Wilayah Kegawatan daruratan COVID-19 Di wilayah Kepulauan. Adanya peningkatan pengetahuan dan kemampuan pada masyarakat khususnya TKBM perokok aktif di kijang dalam memanfaatkan jahe untuk meningkatkan ekspansi paru. Upaya yang dapat dilakukan dalam meningkatkan pengetahuan perokok aktif tentang bahaya rokok serta pemanfaatan ginger water infuse salah satunya dengan dibuatnya kegiatan yang berkelanjutan dari program-program yang telah ada khususnya dengan metode permainan ini melalui posyandu-posyandu yang tersebar di wilayah kerjanya. Selain itu dapat juga

sebagai edukasi pada perokok yang bisa disampaikan melalui pesan singkat secara berkelanjutan oleh para pakar kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aziizah, Setiawan & Lelyan, 2017. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Dampak Rokok Terhadap Kesehatan Rongga Mulut dengan Tingkat Motivasi Berhenti Merokok pada Mahasiswa Universitas Kristen Maranatha. *Sound of density*. Vol 3(1).16-21Azwar. (2012). Metode Penelitian: Yogyakarta. Pustaka pelajar
- Batt, N., Wali, M. I., Essa, A. & Ali, A. 2014. Ginger: A Functional Herb. *Research Gate*. <https://www.researchgate.net/publication/257416254>
- Ghayur MN, Khan AH, Gilani AH (2007) Ginger facilitates cholinergic activity possibly due to blockade of muscarinic autoreceptors in rat stomach fundus. *Pak J Pharm Sci* 20: 231-235.
- Kikuzaki, H. dan N. Nakatani, 1993. Antioxidant Effects of Some Ginger Constituents. *Journal of Food Sciences* 58(6): 1407-1410
- Kemenkes Ri. 2022. Perokok Dewasa di Indonesia Meningkat Dalam Sepuluh Tahun Terakhir. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/perokok-dewasa-di-indonesia-meningkat-dalam-sepuluh-tahun-terakhir/>
- Masuda, Y., H. Kikuzaki, M. Hisamoto, dan N. Nakatani, 2004. Antioxidant Properties of Ginger Related Compounds from Ginger. *Biofactors* 21(1-4): 293-296
- Masquita et al. 2018. Effect of a Ginger Infusion in Smokers with Reduced Salivary Flow Rate. *International journal of research and trial*. Vol 3: 121 <https://doi.org/10.15344/2456-8007/2018/121>
- Rahayu, Delima. 2016. Gaya Hidup Komunitas Rokok Elektrik Semarang Vaper Corner. *JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT (e-Journal)* Volume 4, Nomor 2, April 2016.
- Romer at al, 2017. Counteracting The Influence Of Peer Smoking On Youtube. *Health Commun Jaournal*. April; 22(4): 337-345. Doi:10.1080/10810730.2017.1290164
- Schutz S. Oxygen saturation monitoring by pulse oximetry. Edisi ke-4. Amerika: AACN procedure manual for critical care; 2011.
- Wahyuningsih, N., Suhartatik, N., & Mustofa, A. 2018. Aktivitas Antioksidan Herbs Infused Water Dengan Variasi Lama Perendaman Dan Varietas Jahe (*Zingiber Officinale*) Emprit, Gajah, Dan Merah. Prosiding seminar Nasional 5th Fakultas Pertanian Universitas Bangun nusantara. Hal: 160-166.
- Yuliyana, Rian., Gusrianti, Elsa., Yunita. 2021. Ginger Insufed Water To Increased Peak Flow Rate On Smokers. *International journal of Social Science (IJJS)*. Vo.1 No.4. <https://doi.org/10.53625/ijss.v1i4.3690>