

PENINGKATAN PEMAHAMAN PENGGUNAAN VITAMIN DAN *LONG COVID* DI KOTA MATARAM DAN LOMBOK BARAT

Fitri Apriliany¹⁾, Recta Olivia Umboro²⁾, Dedent Eka Bimmaharyanto S.²⁾

¹⁾Program studi farmasi, Fakultas Kesehatan, Universitas Bumigora, Mataram, NTB, Indonesia

²⁾Program studi farmasi, Fakultas Kesehatan, Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu, Lombok Tengah, NTB, Indonesia

Corresponding author : Fitri Apriliany

E-mail : fitriapriliany@universitasbumigora.ac.id

Diterima 16 April 2022, Direvisi 27 April 2022, Disetujui 27 April 2022

ABSTRAK

Pemerintah Kota Mataram dan Lombok Barat mengkonfirmasi jumlah kasus sembuh covid per 19 September 2021 6599 kasus dan 3113 kasus. Berdasarkan data tersebut akan ada sekitar enam ribuan orang di Kota Mataram dan tiga ribuan orang di Lombok Barat bisa mengalami gejala *long covid*-19. Minimnya pengetahuan mengenai penggunaan vitamin, *long covid* dan membantu program pemerintah untuk memberikan perhatian khusus pada pasien yang mengalami gejala *long covid* menjadi alasan dilakukan pengabdian ini. Tujuan pengabdian ini adalah memberikan pemahaman masyarakat mengenai *long covid* dan penggunaan vitamin pada masa pandemi covid-19. Metode pelaksanaan kegiatan ini adalah a) edukasi secara *concurrent* b) dialog interaktif c) diberikan pendampingan langsung memilih vitamin yang sesuai kebutuhan di Kota Mataram dan Lombok Barat yang dilakukan pada 29 - 30 Oktober 2021. Evaluasi kegiatan ini dilakukan dengan dialog interaktif dengan masyarakat secara singkat. Hasil kegiatan ini adalah telah berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat terhadap *long covid* dan penggunaan vitamin. Hal ini terlihat dari antusiasme masyarakat dengan diskusi singkat.

Kata kunci: edukasi; *long covid*; vitamin

ABSTRACT

The Mataram and West Lombok City Governments confirmed the number of recovered covid-19 cases as of September 19, 2021, with 6599 cases and 3113 cases. Based on this data, there will be six thousand people in Mataram City and three thousand people in West Lombok could experience the old symptoms of covid-19. The lack of knowledge about the use of vitamins, long covid, and assisting government programs to give special attention to patients who experience long-term symptoms of covid are the reasons for the activity. This activity aimed to determine the education about long covid and the use of vitamins during the covid-19 pandemic. This program was carried out by the following methods a) concurrent education b) interactive dialogue c) direct assistance in choosing the vitamins that are needed in Mataram City and West Lombok which be conducted on 29 - 30 October 2021. Evaluation of this activity is carried out by means of an interactive dialogue with the community. The results of this activity have succeeded in increasing public knowledge about long covid and the use of vitamins. This can be seen from the enthusiasm of the community during a short discussion.

Keywords: education; long covid; vitamins

PENDAHULUAN

Covid-19 atau *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-Cov-2) adalah salah satu infeksi virus yang dapat menular ke manusia dan bisa menyerang siapa saja (Umboro et al., 2021) Kasus Covid-19 pertama kali dilaporkan di Wuhan, China pada Desember 2019. Covid-19 memiliki gejala yang bervariasi antara penderita dan penularannya sangat cepat. Covid-19 menular di hampir semua Negara termasuk Indonesia. Jenis varian delta adalah jenis virus covid-19

yang perkembangan dan penyebarannya sangat cepat saat ini. Gejala pada varian ini seperti demam (94%), batuk (79%) sesak (55%), berdahak (23%), nyeri badan (15%), lelah (23%), sakit kepala (8%), rinorea (7%), batuk darah (5%), diare (5%), anosmia (3%), dan mual (4%) (Lembayung et al., 2022). Situasi global covid-19 per 15 september 2021 adalah total kasus konfirmasi covid-19 (225.680.357 kasus) dengan kematian (4.644.740 kasus) (CFR 2,1%) yang terdapat di 204 negara terjangkit dan 151 negara transmisi

komunitas. Sedangkan data di Indonesia per 15 september 2021 adalah total kasus terkonfirmasi positif covid-19 (4.178.164 kasus), kematian (139.682 kasus) (CFR 3,3 %) dan sembuh (3.953.519 kasus) (Kemenkes RI, 2021).

Berbagai upaya dilakukan oleh pemerintah Indonesia untuk mencegah penyebaran semakin meningkat dan tidak terkendali serta memutus mata rantai penyebaran virus tersebut seperti mewajibkan untuk dilakukan vaksin minimal sebanyak 2 kali kepada seluruh masyarakat, tetap menerapkan 3M (memakai masker, mencuci tangan dan menjaga jarak) dan menjaga sistem imun tetap bagus. Salah satu upaya untuk menjaga dan meningkatkan sistem imun adalah dengan mengkonsumsi suplemen makanan atau vitamin (Kemenkes RI and Germas, 2020).

Pasien covid-19 yang sudah dinyatakan sembuh namun pada sebagian orang masih mengalami gejala-gejala yang bervariasi. Hal ini disebabkan karena berbagai gejala yang dapat menetap dalam jangka waktu berminggu-minggu atau berbulan-bulan dan gejala baru muncul dalam hitungan minggu setelah terkena covid-19 (Anne Schuchat, MD (RADM, USPHS, 2021). *Long covid* (LC) merupakan kondisi yang dialami oleh seseorang yang terinfeksi covid-19 dan masih mengalami gejala atau gejala sisa selama 28 hari atau lebih setelah dinyatakan sembuh (Al-Jahdhami et al., 2021) (World Health Organization et al., 2021). Kejadian ini mulai dilaporkan dan diteliti sejak pertengahan tahun 2020. Menurut WHO (2020) pasien yang sudah dinyatakan sembuh dari covid-19 mengaku tidak kembali ke kondisi fisik optimal seperti sebelumnya sebanyak 35%.

Menurut data hasil survey yang dilakukan oleh Perhimpunan Dokter Paru Indonesia (PDPI) sebanyak 63,5% pasien mengalami gejala *long covid* (Susanto et al., 2021). Sedangkan data statistik UK menyatakan sebanyak 13,7% pasien mengalami gejala lanjutan selama minimal 12 minggu (Ayoubkhani, 2021). Risiko *long covid* dapat terjadi pada siapapun dan meningkat seiring dengan bertambahnya usia, meningkatnya indeks massa tubuh (IMT), didominasi oleh perempuan (Sudre et al., 2021) dan faktor genetik karena respon imun yang rendah (Vinod, 2021). Penelitian Al-Jahdhami (2021) menjelaskan bahwa pasien covid-19 yang sudah dinyatakan sembuh dan keluar dari rumah sakit menjelaskan bahwa mereka masih mengalami gejala kelelahan dan gejala sisa bahkan pada minggu ke 12 setelah dinyatakan sembuh/keluar dari rumah sakit. Pasien tersebut juga menjelaskan mereka tidak dapat

kembali ke keadaan awal saat belum terinfeksi covid-19 (Al-Jahdhami et al., 2021).

Fenomena ini membuat pemerintah memberikan perhatian khusus pada penyintas atau pasien yang mengalami gejala *long covid*. Berdasarkan data covid per 15 September 2021, kasus sembuh covid-19 adalah 3.953.519 kasus. Berdasarkan data tersebut akan ada sekitar dua juta orang yang mengalami *long covid*-19 di Indonesia dan hal tersebut membutuhkan penanganan lebih lanjut (Dewan Perwakilan Rakyat, 2021)

Kota Mataram dan Lombok Barat adalah salah satu wilayah di provinsi NTB yang menduduki urutan pertama dan kedua dengan angka kasus covid positif yang terbesar di provinsi NTB. Pemerintah Kota Mataram mengkonfirmasi jumlah kasus covid -19 kota Mataram per 19 September 2021 berjumlah 174 kasus positif aktif, kasus sembuh adalah 6599 kasus dan Lombok Barat 154 kasus positif aktif, kasus sembuh 3113 kasus. Berdasarkan data tersebut akan ada sekitar enam ribuan orang di Kota Mataram dan tiga ribuan orang di Lombok Barat bisa mengalami gejala *long covid* (Prov, 2021). *Long covid* sendiri masih banyak tidak diketahui oleh masyarakat di NTB khususnya Kota Mataram dan Lombok Barat. Minimnya pengetahuan tersebut dan dalam rangka membantu program pemerintah untuk memberikan perhatian khusus pada pasien yang mengalami gejala *long covid* menjadi alasan dilakukan pengabdian dengan tema ini.

Berdasarkan uraian di atas maka kami dosen Program Studi S1 Farmasi Universitas Bumigora melalui organisasi profesi farmasi yaitu Ikatan Apoteker Indonesia (IAI) Kota Mataram, Lombok Barat dan Kabupaten Lombok Utara melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan tema "Peningkatan pemahaman penggunaan vitamin dan *long covid* di Kota Mataram dan Lombok Barat". Sebagai farmasis kami menghimbau dan mengajak masyarakat untuk peduli terkait tentang penggunaan obat mulai dari cara mendapatkan, menggunakan, menyimpan dan membuang obat dengan benar karena masih banyak masyarakat yang belum mengetahui hal tersebut. sehingga kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman masyarakat mengenai penggunaan vitamin dan *long covid* pada masa pandemi terutama untuk pasien yang sudah dinyatakan sembuh dari covid-19 tetapi masih merasakan gejala sisa dan mengingatkan kembali kepada masyarakat untuk tetap melakukan protokol kesehatan.

METODE

Kegiatan pengabdian dilaksanakan di Loang Balo, Taman Sangkareang daerah Kota

Mataram dan Gunung Sari di Kabupaten Lombok Barat. Jadwal pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilakukan selama 2 hari dalam waktu kurang lebih 2 jam per lokasi, yaitu pada hari pertama tanggal 29 Oktober 2021 pada pukul 06.00 WITA – selesai, dan pukul 16.30 WITA – selesai. Pada hari kedua tanggal 30 Oktober 2021 pukul 16.00 WITA - selesai. Adapun yang menjadi sasaran pengabdian ini adalah masyarakat yang berada di Loang Balo dan sekitar, Taman Sangkareang dan sekitar, Gunung Sari dan sekitar baik laki-laki maupun perempuan, remaja dan orang tua.

Metode pelaksanaan pengabdian yang digunakan adalah

1) Edukasi dengan cara *concurrent* melalui edukasi langsung dengan masyarakat dengan mendatangi rumah-rumah masyarakat, tempat kerja masyarakat dan masyarakat yang sedang senggang dari aktivitas sehari-hari nya serta dilakukan diskusi dengan masyarakat. Pelaksanaan edukasi *concurrent* dengan memberikan edukasi langsung tentang *long covid*, edukasi obat tentang mendapatkan, menggunakan, menyimpan dan membuang obat dengan benar. Edukasi ini bertujuan untuk mengedukasi masyarakat terkait gejala yang dapat menetap dalam jangka waktu berminggu-minggu atau berbulan-bulan dan gejala baru muncul dalam hitungan minggu setelah terkena covid-19 dan meningkatkan pemahaman masyarakat tentang obat.

2) Dialog interaktif dengan masyarakat terkait covid-19 dan obat. Masyarakat dapat bertanya terkait masalah yang berhubungan dengan *long covid* yang belum dipahami sehingga dapat diketahui tingkat pemahaman masyarakat terkait *long covid* dan tentang obat. 3) Masyarakat diberikan pendampingan dalam memilih vitamin yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat terutama pada masa pandemi covid-19 dan terakhir dilakukan pembagian vitamin kepada masyarakat.

Evaluasi keberhasilan dari kegiatan ini dilakukan dengan metode dialog interaktif dengan masyarakat secara singkat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilakukan dalam rangka memperingati *World Pharmacist Day* yang jatuh pada tanggal 25 September 2021. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan selama 2 hari dan berlokasi di 3 tempat yaitu Loang Balo, Taman Sangkareang yang berada di kota Mataram dan Gunung sari yang berada di Kabupaten Lombok Barat. Kegiatan ini adalah bentuk kepedulian Ikatan Apoteker Indonesia (IAI) Kota Mataram, Lombok Barat dan Kabupaten Lombok Utara dan Prodi farmasi Universitas Bumigora terhadap bencana pandemi covid-19

khususnya *long covid*, dimana masih banyak masyarakat yang masih belum paham mengenai apa itu *long covid* dan tentang obat. Selain itu kegiatan ini bertujuan untuk mensukseskan program pemerintah dalam pencegahan covid-19 dan GeMa CerMat (Gerakan Masyarakat Cerdas Menggunakan Obat).

Kegiatan pengabdian ini diawali dengan arahan yang diberikan oleh salah seorang Pengurus Cabang (PC) Ikatan Apoteker Indonesia (IAI) kota Mataram, Lombok Barat dan kabupaten Lombok Utara. Pada kegiatan ini yang menjadi sasaran atau objek edukasi adalah seluruh masyarakat yang dijumpai secara langsung (*on the spot*) dengan rentang usia remaja sampai orang tua dari beragam *background* pendidikan dan jenis kelamin baik laki-laki maupun perempuan. Adapun dasar dan tujuan pemilihan sasaran edukasi adalah karena masyarakat tersebut tergolong masih usia produktif yang wajib berperan aktif untuk menjalankan program pemerintah terkait untuk tetap melaksanakan protokol kesehatan (prokes) dimasa pandemi guna mencegah dan menurunkan infeksi covid-19 yang akan berefek pada terjadinya LC.

Pada hari pertama dilakukannya kegiatan ini menunjukkan bahwa masyarakat yang berada di Loang Balo dan sekitarnya sangat antusias dan mengapresiasi kegiatan yang mengedukasi terkait kesehatan terutama di tengah pandemi. Masyarakat mengakui bahwa kegiatan ini memberikan manfaat dan pengetahuan terkait *long covid* (LC) sehingga bisa menjadi lebih pengingat kembali untuk tidak abai dalam menjalankan protokol kesehatan (prokes) yang di anjurkan oleh pemerintah. Selain pemberian vitamin beserta informasinya juga menjadi manfaat yang dapat dirasakan langsung oleh masyarakat.



Gambar 1. Salah satu contoh vitamin

Sama pada pelaksanaan kegiatan pertama yang berlokasi di Loang Balo, pada pelaksanaan kegiatan ke 2 (Taman Sangkareang Kota Mataram) dan ke 3 (Gunung Sari Kabupaten Lombok Barat) ini masyarakat pun merasakan manfaat langsung dengan adanya kegiatan edukasi berupa pengetahuan tentang *long covid* dan menambah pemahaman serta pengetahuan mengenai obat yang baik dan benar seperti apa melalui pembagian vitamin.



Gambar 2. Briefing pada hari pertama di taman sangkareang



Gambar 3. Edukasi *long covid* dan vitamin pada masyarakat pada hari pertama

Metode penyampaian informasi disesuaikan dengan kebutuhan masyarakat sehingga mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya pada masa pandemi ini (Umbaro et al., 2022). Pada pengabdian ini metode *concurrent* dipilih karena efektif digunakan pada masyarakat dengan tingkat pendidikan dan rentang usia masyarakat yang beragam mulai usia 15 tahun – 65 tahun baik laki-laki maupun perempuan. Sehingga diharapkan masyarakat mampu menerima edukasi ini dan mampu meningkatkan pemahaman masyarakat. Media edukasi yang digunakan dalam pengabdian ini berupa obat

atau vitamin yang dibagikan dengan diikuti informasi dan penjelasan secara langsung dari Apoteker kepada masyarakat terkait *long covid* dan obat. Penggunaan media ini dipilih karena paling efektif dalam menyampaikan informasi terkait tema pengabdian yang diangkat.



Gambar 4. Edukasi *long covid* dan obat oleh Apoteker pada masyarakat pada hari kedua.



Gambar 5. Dialog interaktif dengan masyarakat

Evaluasi dari kegiatan ini dilakukan dengan dialog interaktif dengan masyarakat secara singkat. Selama kegiatan berlangsung masyarakat menunjukkan memiliki kesadaran yang tinggi untuk menjaga kesehatan selama pandemi covid-19. Dari kegiatan pengabdian ini masyarakat Kota Mataram dan Lombok Barat menyambut baik kegiatan pengabdian ini karena edukasi tentang kesehatan masih sangat jarang dilakukan dan masyarakat berharap agar kegiatan serupa dapat dilakukan kembali walaupun pandemi covid-19 sudah selesai.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan yang dilakukan dalam memberikan pemahaman tentang penggunaan vitamin dan *long covid* pada masa pandemi di Kota Mataram dan Lombok Barat dirasa telah berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat terhadap *long covid* dan penggunaan vitamin ditengah pandemi covid-19. Pembagian vitamin dan edukasi tentang obat memberikan manfaat yang besar kepada masyarakat di Kota Mataram dan Lombok Barat. Hal ini terlihat dari antusiasme masyarakat dengan diskusi singkat bagaimana memilih dan menggunakan vitamin pada masa covid-19 secara bijak. Dengan demikian disarankan perlu ada nya kegiatan serupa untuk dilakukan kembali secara berkelanjutan dalam memberikan pemahaman terkait obat dan cara memilih vitamin untuk kesehatan sehingga masyarakat dapat memilih obat dan vitamin yang tepat mulai dari cara mendapatkan, menggunakan, menyimpan dan membuang obat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Ketua dan pengurus Ikatan Apoteker Indonesia (IAI) Kota Mataram, Lombok Barat dan Kabupaten Lombok Utara yang telah memberikan kesempatan kepada tim pengabdian program studi farmasi Universitas Bumigora untuk dapat bergabung melaksanakan kegiatan pengabdian bersama-sama. Mahasiswa prodi S1 farmasi Universitas Bumigora: Yovi, Fanny, Azizah, Nune, Tina dan Tari yang telah membantu demi sukses dan lancarnya kegiatan pengabdian dengan tema edukasi *long covid* dan pembagian vitamin pada masa pandemi covid-19 di Kota Mataram dan Lombok Barat.

DAFTAR RUJUKAN

Al-Jahdhami, I., Al-Naamani, K., & Al-Mawali, A. (2021). The post-acute COVID-19 syndrome (Long COVID). *Oman Medical Journal*, 36(1), 1–2. <https://doi.org/10.5001/omj.2021.91>

Anne Schuchat, MD (RADM, USPHS, R. . (2021). *Summary of Guidance Review from CDC*. 1–8. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/communication/Guidance-Review.pdf>

Ayoubkhani, D. (2021). 5. Prevalence of ongoing symptoms following coronavirus (COVID-19) infection in the UK : 1 April 2021. *Office for National Statistics*, April, 1–16. <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulati>

onandcommunity/healthandsocialcare/conditionsanddiseases/bulletins/prevalenceofongoingsymptomsfollowingcoronaviruscovid19infectionintheuk/7october2021

- Dewan Perwakilan Rakyat. (2021). *Pemerintah Harus Beri Perhatian Khusus bagi Pasien 'Long Covid-19.'* <https://www.dpr.go.id/berita/detail/id/35373/t/Pemerintah+Harus+Beri+Perhatian+Khusus+bagi+Pasien+'Long+Covid-19'>
- Kemenkes RI. (2021). *Situasi Terkini Perkembangan Coronavirus Disease (COVID-19) 16 September 2021.* <https://infeksiemerging.kemkes.go.id/situasi-infeksi-emerging/situasi-terkini-perkembangan-coronavirus-disease-covid-19-16-september-2021>
- Kemenkes RI and Germas. (2020). Novel Coronavirus. *Situation Report – 205*, 205(6), 1–19.
- Lembayung, H. ., Riyanti, K., & Dewi, R. (2022). Penerapan protokol kesehatan di tengah pandemi covid-19 di desa sumberan tegalrejo. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6, 14–17. <http://journal.ummat.ac.id/index.php/jpmb/article/view/5227>
- Prov, N. (2021). *Update data covid-19 NTB*. Ntbprov.Go.Id.
- Sudre, C. H., Murray, B., Varsavsky, T., Graham, M. S., Penfold, R. S., Bowyer, R. C., Pujol, J. C., Klaser, K., Antonelli, M., Canas, L. S., Molteni, E., Modat, M., Jorge Cardoso, M., May, A., Ganesh, S., Davies, R., Nguyen, L. H., Drew, D. A., Astley, C. M., ... Steves, C. J. (2021). Attributes and predictors of long COVID. *Nature Medicine*, 27(4), 626–631. <https://doi.org/10.1038/s41591-021-01292-y>
- Susanto, A. D., Rozaliyani, A., Prasetyo, B., Agustin, H., Baskoro, H., Arifin, A. R., Pratama, S., Zaini, J., Hasto, B. D., Ratmono, T., Savitri, A. I., Samoedro, E., Husain, B., Nawas, A., & Burhan, E. (2021). Epidemiological and clinical features of covid-19 patients at national emergency hospital wisma atlet kemayoran, jakarta, Indonesia. *Kesmas*, 16(1), 11–16. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v0i0.5233>
- Umboro, R. O., Apriliyani, F., & Ersalena, V. F. (2021). Hadapi pandemi covid-19 dengan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di era new normal. *Riset.Unisma.Ac.Id*, 4(3).

- <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.33474/jipemas.v4i3>
- Umboro, R. O., Apriliany, F., & Yunika, R. P. (2022). Konseling, Informasi, dan Edukasi Penggunaan Obat Antinyeri pada Manajemen Penanganan Nyeri Dismenore Remaja. *Journal ABDIDAS*, 3(1).
- <https://doi.org/10.1353/ajp.2021.0016>
- Vinod, N. (2021). Living with 'Long COVID-19': The long-term complications and sequelae. *International Journal of Clinical Virology*, 5(1), 011–021. <https://doi.org/10.29328/journal.ijcv.1001030>
- World Health Organization, EPI-Win, & Infodemic. (2021). *Clinical long-term effects of COVID-19*. March 26, 15. www.who.int/epi-win