

Article

Sosialisasi Tingkat Kesadaran dan Pengetahuan Masyarakat Tentang Manfaat Teh Kombucha Dalam Mengatasi Sleep Paralysis Selama Pandemi COVID-19

Yuneka Saristiana^{1✉}, Fendy Prasetyawan², Chandra Arifin³, Abd Rofiq⁴, Widhi Astutik⁵, Asrizal Azis⁶, Ema Tri Wulan⁷

Program Studi Pendidikan Profesi Apoteker, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kadiri, Kediri^(1,2)

Program Studi S1 Farmasi, Akademi Kesehatan Agra Husada, Kabupaten Kediri^(3,4)

Program Studi D3 Farmasi, Fakultas Farmasi, Institute Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata, Kediri⁽⁵⁾

Apoteker Praktik, Klinik Anugrah Sehat, Pacitan⁽⁶⁾

Dinas Kesehatan Kabupaten Pacitan, Pacitan⁽⁷⁾

DOI: 10.31004/aulad.vxix.xx

✉ Corresponding author:
[yuneka.saristiana@gmail.com]

Article Info	Abstrak
Volume # Issue # Received: Date Month Year Accepted: Date Month Year Publish Online: Date Month Year Online: at https://JESTM.org/ Keywords: <i>Sleep Paralysis</i> <i>Kombucha Tea</i> <i>Community Engagement</i> <i>Public Health</i> <i>Pandemic Awareness</i>	Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan pengetahuan masyarakat tentang sleep paralysis dan manfaat teh kombucha selama pandemi COVID-19. Dilaksanakan selama bulan Januari 2021, program ini melibatkan berbagai kegiatan sosialisasi seperti sesi presentasi, lokakarya, dan diskusi. Evaluasi pasca-kegiatan menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pemahaman masyarakat tentang sleep paralysis dan manfaat teh kombucha. Sebelum program, sebagian besar responden memiliki pengetahuan terbatas tentang sleep paralysis dan teh kombucha, tetapi setelah mengikuti program, pemahaman mereka meningkat secara signifikan. Meskipun menghadapi beberapa tantangan, keseluruhan hasil program ini menunjukkan bahwa sosialisasi mengenai sleep paralysis dan manfaat teh kombucha dapat menjadi langkah yang efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat tentang kesehatan tidur dan nutrisi selama pandemi COVID-19. Abstract This community service program aims to enhance public understanding and knowledge about sleep paralysis and the benefits of kombucha tea during the COVID-19 pandemic. Conducted throughout January 2021, the program involved various socialization activities such as presentations, workshops, and discussions. Post-activity evaluations showed a significant improvement in public understanding of sleep paralysis and the benefits of kombucha tea. Prior to the program, most respondents had limited knowledge about sleep

paralysis and kombucha tea, but after participating, their understanding increased significantly. Despite facing some challenges, the overall results of this program indicate that socialization about sleep paralysis and the benefits of kombucha tea can be effective in enhancing public understanding of sleep health and nutrition during the COVID-19 pandemic.

1. PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 telah memberikan dampak yang signifikan terhadap kesehatan masyarakat secara menyeluruh (Prasetyawan, F., 2022). Dalam situasi yang tidak pasti ini, kesehatan fisik dan mental menjadi fokus utama bagi individu di seluruh dunia (Putri, A. W., 2015). Salah satu isu kesehatan yang semakin muncul selama pandemi adalah sleep paralysis, yang dikenal sebagai kondisi ketika seseorang mengalami ketidakmampuan untuk bergerak atau berbicara saat tidur atau baru bangun tidur, sering kali disertai dengan sensasi tertekan atau halusinasi yang menakutkan (Sharpless, B. A., 2011).

Pandemi global COVID-19 telah menciptakan krisis kesehatan yang melanda seluruh dunia, memberikan dampak yang mendalam pada berbagai aspek kehidupan masyarakat (Prasetyawan, F., 2021). Dalam konteks ketidakpastian yang meluas ini, perhatian utama telah tertuju pada kesehatan mental dan fisik individu di seluruh penjuru dunia. Salah satu masalah kesehatan yang semakin menonjol adalah gangguan tidur, terutama sleep paralysis atau paralisis tidur (Denis, D., 2018). Sleep paralysis adalah kondisi yang menyebabkan individu merasa tidak dapat bergerak atau berbicara saat tidur atau baru bangun tidur, sering kali disertai dengan sensasi tertekan di dada atau halusinasi yang menakutkan (Goode, G. B., 1962). Dengan meningkatnya tingkat stres dan kecemasan di tengah pandemi ini, kasus sleep paralysis juga cenderung mengalami peningkatan (Denis, D., 2018).

Di sisi lain, minuman probiotik seperti teh kombucha telah menjadi sorotan karena potensinya dalam meningkatkan kesehatan (Priyono, P., 2021). Teh kombucha, sebuah minuman hasil fermentasi dari teh hitam atau hijau oleh koloni bakteri dan ragi, diklaim memiliki beragam manfaat, termasuk meningkatkan sistem pencernaan, energi, dan kualitas tidur (Nasution, I. W., 2022). Meskipun demikian, pengetahuan tentang manfaat teh kombucha dalam mengatasi sleep paralysis masih terbatas di kalangan masyarakat.

Sebaliknya, minuman probiotik seperti teh kombucha telah mendapat perhatian karena manfaat kesehatannya yang beragam, termasuk potensi untuk meningkatkan sistem pencernaan, energi, dan kualitas tidur (Ardheniati, M., 2009). Namun, pemahaman tentang manfaat teh kombucha dalam mengatasi sleep paralysis masih kurang tersebar di masyarakat (Ohayon, M. M., 1999). Kami berencana untuk melaksanakan sebuah program pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan pengetahuan masyarakat tentang manfaat teh kombucha dalam mengatasi sleep paralysis selama pandemi COVID-19. Melalui kegiatan sosialisasi yang terencana, kami berharap dapat menyediakan informasi yang berguna tentang cara-cara mengatasi sleep paralysis dengan teh kombucha. Mengingat hal ini, kami menganggap penting untuk melaksanakan sebuah program pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan pengetahuan masyarakat tentang potensi teh kombucha dalam mengatasi sleep paralysis selama pandemi COVID-19. Dengan menyampaikan informasi yang akurat dan terpercaya, kami berharap dapat memberikan alternatif yang efektif dan alami bagi individu yang mengalami masalah tidur selama periode ini.

Program ini akan melibatkan berbagai pihak, termasuk komunitas lokal, lembaga kesehatan, dan ahli kesehatan mental dan nutrisi. Kami akan menyelenggarakan berbagai kegiatan seperti seminar, lokakarya, dan diskusi untuk menyampaikan informasi tentang sleep paralysis, manfaat teh kombucha, dan cara konsumsinya yang tepat. Selain itu, kami juga akan melakukan evaluasi sebelum dan setelah kegiatan untuk menilai dampaknya terhadap pengetahuan dan sikap masyarakat terkait sleep paralysis dan teh kombucha.

Harapannya, melalui program ini, kami dapat meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya tidur berkualitas dan cara alami mengatasi gangguan tidur seperti sleep paralysis. Diharapkan pula bahwa pengetahuan yang diperoleh masyarakat tentang manfaat teh kombucha dapat mendorong minat mereka dalam mengonsumsi minuman probiotik ini sebagai bagian dari gaya hidup sehat mereka. Pengetahuan yang lebih baik tentang sleep paralysis dan teh kombucha diharapkan dapat membantu masyarakat mengelola tidur dengan lebih baik, sehingga meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup mereka di tengah pandemi COVID-19 yang menantang ini.

Tujuan dari program pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang manfaat teh kombucha dalam mengatasi sleep paralysis selama pandemi COVID-19. Melalui kegiatan sosialisasi yang terencana dengan baik, kami bertujuan untuk memberikan informasi yang bermanfaat kepada masyarakat tentang berbagai cara mengatasi sleep paralysis dengan menggunakan teh kombucha sebagai salah satu solusi yang dapat diandalkan. Dengan demikian, kami berharap

dapat membantu individu untuk mengelola tidur mereka dengan lebih baik, serta meningkatkan kualitas hidup mereka di tengah kondisi yang menantang ini.

2. METODE

Metode yang akan digunakan dalam pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini terdiri dari beberapa langkah yang sistematis. Pertama, kami akan melakukan identifikasi kebutuhan masyarakat terkait pemahaman mereka tentang sleep paralysis dan pengetahuan tentang manfaat teh kombucha melalui survei daring atau wawancara langsung. Setelah itu, kami akan merencanakan program pengabdian masyarakat yang meliputi berbagai kegiatan sosialisasi seperti seminar, lokakarya, dan sesi diskusi, dengan menentukan tanggal dan lokasi kegiatan serta menyusun materi yang akan disampaikan. Selanjutnya, kami akan mengumpulkan sumber daya yang diperlukan untuk melaksanakan program, termasuk peralatan presentasi, materi promosi, dan bahan-bahan untuk kegiatan praktis seperti pembuatan teh kombucha. Kami juga akan merekrut relawan dari komunitas lokal yang akan diberi pelatihan tentang sleep paralysis, teh kombucha, dan metode penyampaian informasi yang efektif. Pelaksanaan program akan dilakukan pada bulan Januari 2021 di lokasi-lokasi yang telah ditentukan, meliputi sesi presentasi, lokakarya, dan sesi diskusi. Setelah itu, kami akan melakukan evaluasi untuk menilai efektivitas program dalam meningkatkan pemahaman dan pengetahuan masyarakat, dan hasil evaluasi ini akan digunakan untuk menyusun laporan akhir yang akan disebarluaskan kepada pihak-pihak yang berkepentingan dan masyarakat secara umum. Dengan demikian, kami berharap dapat menyediakan informasi yang berguna kepada masyarakat tentang cara mengatasi sleep paralysis dengan teh kombucha serta meningkatkan pemahaman mereka tentang pentingnya tidur yang berkualitas selama pandemi COVID-19.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari inisiatif pengabdian masyarakat ini diawali dengan melakukan senam pagi untuk menghindari persebaran dari COVID-19 sehingga menunjukkan dampak yang kuat terhadap tingkat pemahaman dan pengetahuan masyarakat mengenai dua aspek kesehatan yang signifikan, yaitu sleep paralysis dan manfaat teh kombucha. Melalui rangkaian kegiatan sosialisasi yang dilaksanakan selama bulan Januari 2021, kami berhasil meraih partisipasi yang aktif dari anggota masyarakat di berbagai wilayah. Sesi presentasi yang membahas sleep paralysis dan manfaat teh kombucha mendapat respon positif dari peserta, dengan tingkat kehadiran yang tinggi serta antusiasme dalam berdiskusi dan bertanya.



Gambar 1. Peserta melakukan senam pagi

Evaluasi yang dilakukan setelah kegiatan menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pemahaman masyarakat tentang sleep paralysis. Sebelum program dimulai, mayoritas responden memiliki pemahaman yang terbatas mengenai sleep paralysis, dengan hanya sedikit yang dapat mengidentifikasi gejala dan penyebabnya. Namun, setelah mengikuti program, mayoritas peserta menyatakan bahwa mereka memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai sleep paralysis, termasuk gejalanya, penyebabnya, dan cara mengatasinya.

Program ini juga berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang manfaat teh kombucha. Sebelumnya, mayoritas responden memiliki pengetahuan yang terbatas tentang teh kombucha dan manfaatnya bagi kesehatan. Namun, setelah mengikuti kegiatan sosialisasi, mayoritas peserta menyatakan bahwa mereka memiliki pemahaman yang lebih baik tentang teh kombucha dan manfaatnya, termasuk dalam mengatasi gangguan tidur seperti sleep paralysis.



Gambar 2. Foto bersama selesai kegiatan

Diskusi dan lokakarya praktis tentang pembuatan teh kombucha mendapat tanggapan positif dari peserta. Banyak dari mereka yang tertarik untuk mencoba membuat teh kombucha sendiri di rumah setelah mendapatkan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan dari kegiatan ini. Hal ini menunjukkan bahwa program ini tidak hanya berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat, tetapi juga mendorong mereka untuk mengadopsi gaya hidup sehat dengan mengonsumsi minuman probiotik seperti teh kombucha. Meskipun demikian, beberapa tantangan juga dihadapi selama pelaksanaan program ini. Salah satunya adalah keterbatasan akses teknologi yang menghambat sebagian anggota masyarakat untuk mengikuti kegiatan daring. Selain itu, tingkat partisipasi yang beragam di berbagai lokasi menunjukkan perlunya pendekatan yang lebih terfokus dan disesuaikan dengan kebutuhan masyarakat setempat.

Hasil dari program pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa sosialisasi mengenai sleep paralysis dan manfaat teh kombucha dapat menjadi langkah yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat tentang kesehatan tidur dan nutrisi. Dengan menyediakan informasi yang akurat dan terpercaya, serta kesempatan untuk berpartisipasi dalam kegiatan praktis, kami berharap dapat memberikan kontribusi yang signifikan bagi kesejahteraan masyarakat di tengah tantangan pandemi COVID-19.

4. KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat yang dilaksanakan pada bulan Januari 2021 telah berhasil meningkatkan pemahaman dan pengetahuan masyarakat tentang sleep paralysis dan manfaat teh kombucha. Melalui serangkaian kegiatan sosialisasi yang meliputi sesi presentasi, lokakarya, dan diskusi, kami berhasil menjangkau dan melibatkan anggota masyarakat dari berbagai lapisan dan lokasi. Hasil evaluasi pasca-kegiatan menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pemahaman masyarakat tentang sleep paralysis, termasuk gejala, penyebab, dan cara mengatasinya.

Program ini juga berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang manfaat teh kombucha sebagai minuman probiotik yang bermanfaat bagi kesehatan, termasuk dalam mengatasi gangguan tidur seperti sleep paralysis. Diskusi dan lokakarya praktis tentang pembuatan teh kombucha juga mendapat respon positif dari peserta, yang menunjukkan minat mereka dalam mengadopsi gaya hidup sehat. Meskipun menghadapi beberapa tantangan, seperti keterbatasan akses teknologi dan tingkat partisipasi yang bervariasi di berbagai lokasi, keseluruhan hasil program ini memberikan gambaran bahwa sosialisasi mengenai sleep paralysis dan manfaat teh kombucha dapat menjadi langkah yang efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya kesehatan tidur dan nutrisi.

Program pengabdian masyarakat ini berhasil memberikan kontribusi yang signifikan bagi kesejahteraan masyarakat di tengah pandemi COVID-19. Dengan menyediakan informasi yang akurat dan terpercaya, serta memberikan kesempatan untuk berpartisipasi dalam kegiatan praktis, kami berharap dapat terus mendukung upaya untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang kesehatan secara keseluruhan.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam kesuksesan program pengabdian masyarakat ini. Terima kasih kepada seluruh anggota masyarakat yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan sosialisasi, serta telah menunjukkan antusiasme dan ketertarikan yang luar biasa.

Kami juga ingin menyampaikan penghargaan kepada relawan yang telah dengan sukarela membantu dalam pelaksanaan program ini. Tanpa kerja keras dan dedikasi mereka, program ini tidak akan terlaksana dengan baik. Terima kasih atas komitmen dan kontribusi yang telah diberikan. Tidak lupa, kami juga ingin

mengucapkan terima kasih kepada para ahli, pembicara, dan narasumber yang telah berbagi pengetahuan dan pengalaman mereka dalam sesi presentasi dan diskusi. Kontribusi mereka telah memberikan nilai tambah yang besar bagi pemahaman dan pengetahuan masyarakat.

Kami juga berterima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung secara finansial dan logistik dalam pelaksanaan program ini. Tanpa dukungan dari pihak-pihak terkait, program ini tidak akan bisa terwujud. Terakhir, namun tidak kalah penting, kami ingin mengucapkan terima kasih kepada semua yang telah memberikan doa dan dukungan moral dalam setiap langkah kami. Semua kontribusi dan dukungan ini sangat berarti bagi kesuksesan program pengabdian masyarakat ini. Dengan kerendahan hati, kami mengucapkan terima kasih atas semua bantuan, dukungan, dan kerjasama yang telah diberikan. Semoga hasil dari program ini dapat memberikan manfaat yang nyata bagi kesejahteraan masyarakat. Terima kasih banyak.

6. REFERENCES

- Ardheniati, M., Andriani, M. A. M., & Amanto, B. S. (2009). Fermentation Kinetics In Kombucha Tea With Tea Kind Variation Based On Its Processing. *Asian Journal Of Natural Product Biochemistry*, 7(1), 48-55.
- Denis, D. (2018). Relationships Between Sleep Paralysis And Sleep Quality: Current Insights. *Nature And Science Of Sleep*, 355-367.
- Denis, D., French, C. C., & Gregory, A. M. (2018). A Systematic Review Of Variables Associated With Sleep Paralysis. *Sleep Medicine Reviews*, 38, 141-157.
- Goode, G. B. (1962). Sleep Paralysis. *Archives Of Neurology*, 6(3), 228-234.
- Nasution, I. W., & Nasution, N. H. (2022). Peluang Minuman Teh Kombucha Dan Potensinya Sebagai Minuman Kesehatan Pencegah Dan Penyembuh Aneka Penyakit. *Journal Of Comprehensive Science (JCS)*, 1(1), 9-16.
- Ohayon, M. M., Zulley, J., Guilleminault, C., & Smirne, S. (1999). Prevalence And Pathologic Associations Of Sleep Paralysis In The General Population. *Neurology*, 52(6), 1194-1194.
- Prasetyawan, F., Imron, M., I Kurnia Wulansar, A., & Prihartini, I. (2021). Profil Peresepan Terapi Obat COVID-19 Pada Pasien Rawat Inap Tanpa Komorbid Di Rumah Sakit Umum Daerah Gambiran Kota Kediri. *Java Health Journal*, 8(3). <https://doi.org/10.1210/Jhj.V8i3.419>.
- Prasetyawan, F., Saristiana, Y., Febriyana, R., & Ananta, S. C. (2022). Evaluasi Perbandingan Penggunaan Oseltamivir Dengan Favirapir Terhadap Outcome Terapi Pasien Covid-19 Di Rumah Sakit Umum Daerah Gambiran Kota Kediri. *Java Health Journal*, 9(1).
- Priyono, P., & Riswanto, D. (2021). Studi Kritis Minuman Teh Kombucha: Manfaat Bagi Kesehatan, Kadar Alkohol Dan Sertifikasi Halal. *International Journal Mathla'ul Anwar Of Halal Issues*, 1(1), 9-18.
- Putri, A. W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (2015). Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental). *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2).
- Sharpless, B. A., & Barber, J. P. (2011). Lifetime Prevalence Rates Of Sleep Paralysis: A Systematic Review. *Sleep Medicine Reviews*, 15(5), 311-315.