

PENYULUHAN GIZI “CUKUPI ASUPAN SAYUR DAN BUAH UNTUK POLA MAKAN SEHAT DI TENGAH PANDEMI COVID-19”

Aditya Syalabi Umar^{1,*}, Alifya Fitri Ananda², Alvira Damayanti³, David Kurniawan Putra⁴, Dicky Arya Putra⁵, Fauzan Novanda⁶, Ismiyatun Jariyah⁷, Muhammad Kahlil Gibran⁸, Nanda Yudistiro⁹, Novi Nurul Aini¹⁰, Renisa Hilda Yulianti¹¹, Shinta Marlina¹², Silvi Wahyuni¹³, Siti Kafidzah¹⁴.

^{1,8}Prodi Ilmu Hukum, Fak. Hukum, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jakarta, 15419

^{2,3,7,10,12}Prodi Kesehatan Masyarakat, Fak. Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jakarta, 15419

⁴Prodi Ilmu Politik, Fak. Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jakarta, 15419

^{5,9,13}Prodi Ilmu Kesejahteraan Sosial, Fak. Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jakarta, 15419

⁶Prodi Komunikasi dan Penyiaran Islam, Fak. Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jakarta, 15419

¹¹Prodi Gizi, Fak. Kedokteran dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jakarta, 15419

¹⁴Prodi Ilmu Komunikasi, Fak. Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jakarta, 15419

*E-mail : Renisa.hilda07@gmail.com

ABSTRAK

Gizi seimbang pada masa pandemi covid-19 sangat penting bagi pola hidup manusia karena dengan mengkonsumsi gizi seimbang maka masyarakat dapat menjaga kesehatan sehingga virus tidak mudah masuk kedalam tubuh dan dengan itu dapat memutuskan rantai penyebaran virus corona. Gizi merupakan hal yang menjadi perhatian penting dalam menjaga sistem kekebalan tubuh. Gizi yang terpenuhi dan baik diperlukan agar sel berfungsi optimal. Sistem kekebalan yang “diaktifkan”, dalam hal ini menjadi semakin tinggi asupan energi selama periode infeksi, dengan pengeluaran energi basal yang lebih besar. Konsumsi makanan dengan gizi seimbang dan aman dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan menurunkan resiko penyakit kronis dan penyakit infeksi. WHO telah merekomendasikan menu gizi seimbang ditengah pandemic COVID-19. Artinya, disetiap menu makanan harus mencakup nutrisi lengkap, baik itu makronutrien seperti karbohidrat, protein, lemak, serta mikronutrien dari vitamin dan mineral. Namun, untuk membuat fondasi daya tahan tubuh yang kuat (building block), kita harus fokus pada asupan protein.

Kata kunci: Gizi, Pandemi, Asupan

ABSTRACT

Balanced nutrition during the COVID-19 pandemic is very important for human lifestyles because by consuming balanced nutrition, people can maintain health so that the virus does not easily enter the body and thus can break the chain of spreading the corona virus. Nutrition is an important concern in maintaining the immune system. Adequate and good nutrition is needed for optimal cell function. An “activated” immune system, in this case, becomes increasingly high in energy intake during the period of infection, with greater basal energy expenditure. Consumption of foods with balanced and safe nutrition can boost the immune system and reduce the risk of chronic diseases and infectious diseases. WHO has recommended a balanced nutritional menu amid the COVID-19 pandemic. That is, every food menu must include complete nutrition, be it macronutrients such as carbohydrates, proteins, fats, and micronutrients from vitamins and minerals. However, to build a strong immune foundation (building block), we must focus on protein intake.

Keywords: Nutrition, Pandemic, Intake

1. PENDAHULUAN

Corona virus adalah subfamili virus yang disebabkan oleh penyakit pada manusia dan hewan. Pada manusia menyebabkan penyakit infeksi saluran pernapasan, mulai flu biasa hingga penyakit yang serius seperti Middle East Respiratory Syndrome (MERS) dan Sindrom Pernafasan Akut Berat/ Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS). Corona virus adalah jenis baru yang ditemukan pada manusia sejak kejadian luar biasa muncul di Wuhan Cina, pada Desember 2019, kemudian diberi nama Severe Acute Respiratory Syndrome Corona virus 2 (SARS-COV2), dan menyebabkan penyakit Coronavirus Disease-2019 COVID-19. (KEMENKES, 2020).

Corona virus memiliki Subfamili yang Orthocoronavirinae dalam keluarga Coronaviridae dalam urutan Nidovirales, dan subfamili ini termasuk alphacorona virus, beta corona virus. (Lei Zhang, Yunhui Liu, 2019) Kemunculan severe acute respiratory syndrome corona virus 2 (SARS-CoV-2) telah menyebabkan Pandemic Global dan menjadi masalah kesehatan masyarakat serius.

Kondisi sakit kritis pada pasien yang dirawat dengan COVID-19, memerlukan tatalaksana yang komprehensif termasuk terapi gizi. Pasien COVID-19 yang sakit kritis berada dalam kondisi stres yang sangat berat, hal ini menyebabkan risiko malnutrisi yang tinggi. Evaluasi awal risiko malnutrisi, fungsi saluran cerna, dan risiko aspirasi sangat penting untuk menentukan prognosis.

Kebutuhan energi, makronutrien, mikronutrien, cairan, dan zat-zat gizi yang bisa meningkatkan sistem immuno modulator, anti inflamasi, anti oksidan dan probiotik menjadi acuan dalam penyusunan protokol terapi gizi pada pasien COVID-19.

Formula nutrisi enteral ataupun parenteral bisa direkomendasikan untuk diberikan. Hal ini sangat membutuhkan pengawasan yang ketat oleh dokter spesialis gizi klinik. Mempertimbangkan respon asupan, penurunan berat badan, status gizi, klinis pasien, keseimbangan cairan, hemodinamik, nilai laboratorium dan penyakit komorbid menjadi dasar diagnosa gizi pada pasien COVID-19. (PDGKI, 2020).

Gizi Seimbang adalah makanan yang dikonsumsi oleh seseorang sehari-hari yang beraneka ragam dan memenuhi 5 kelompok zat gizi dalam jumlah yang cukup, tidak

berlebihan dan tidak kekurangan. (Dirjen BKM, 2002).

Berdasarkan Riskesdas (2013), prevalensi gizi kurang secara nasional bersifat fluktuatif karena pada tahun 2007 prevalensi gizi kurang 18,4% dan mengalami penurunan pada tahun 2010 yaitu 17,9%, tetapi pada tahun 2013 prevalensi gizi kurang mengalami peningkatan kembali 19,6% yang terdiri dari 13,9% gizi kurang dan 5,7% gizi buruk.

Gizi merupakan hal yang menjadi perhatian penting dalam menjaga sistem kekebalan tubuh. Gizi yang terpenuhi dan baik diperlukan agar sel berfungsi optimal. Sistem kekebalan yang “diaktifkan”, dalam hal ini menjadi semakin tinggi asupan energi selama periode infeksi, dengan pengeluaran energi basal yang lebih besar.

Sistem imun atau sistem kekebalan tubuh adalah kondisi seseorang untuk bisa menolak penyakit tertentu terutama melalui mencegah pengembangan mikroorganisme patogen atau dengan menangkal efek produknya. Sistem imun terdiri atas dua yaitu innate immune dan adaptive immune. Innate immune yang merupakan sistem pertahanan awal (first defense), tidak fleksibel yang terdiri dari hambatan fisik, faktor terlarut dan fagositosis sel. (Dr. Erry Yudhya Mulyani, 2020).

Menjaga pola makan yang baik dan sehat sangat penting selama pandemic COVID-19. Walaupun tidak ada makanan atau suplemen makanan yang dapat mencegah penularan virus COVID-19, mengubah pola makan dengan mengkonsumsi makan bergizi seimbang yang sehat dan sangat penting dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh yang baik.

2. METODE

Pelaksanaan KKN kelompok 40 Universitas Muhammadiyah Jakarta Tahun 2021, yang dilaksanakan di Yayasan Pengembangan Masyarakat Sejahtera yang berlokasi di Kedaung, Ciputat pada 25 Juli 2021 menggunakan metode secara offline dengan protokol kesehatan yang ketat seperti, memakai masker, menjaga jarak, mencuci tangan. Jenis kegiatan yang dilakukan yaitu penyuluhan terkait dengan pentingnya makan sayur dan buah di tengah pandemi covid-19, yang menjadi sasaran dalam kegiatan ini adalah para

santri di Yayasan Pembangunan Masyarakat Sejahtera, kegiatan lainnya adalah lomba mewarnai antar santri, praktek mencuci tangan yang baik dan benar, juga menyalurkan bantuan berupa sembako dan cinderamata kepada Yayasan Pembangunan Masyarakat Sejahtera.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada pelaksanaan program kami mengedukasi anak-anak yang berusia 5-12 tahun dengan tema Penyuluhan Gizi “Cukupi Asupan Sayur dan Buah Untuk Pola Makan Sehat di Tengah Pandemi Covid-19”. Jumlah anak yang mengikuti penyuluhan ini ada 27 anak panti asuhan YPMS. Metode yang kami pilih adalah penyuluhan dan edukasi mengenai “Ayo Makan Sayur dan Buah” sebelum acara dimulai kami selaku anggota KKN UMJ kelompok 40 membagikan masker dan susu kepada anak-anak panti asuhan YPMS kami juga membuat games tanya jawab dengan tujuan menilai kemampuan sasaran apakah sudah mengerti atau belum materi yang kami telah sampaikan dengan beberapa pertanyaan yang semuanya berkenaan dengan materi terdapat tiga Pertanyaan pertama mengenai apa yang kalian ketahui tentang buah dan sayur, setelah itu pertanyaan kedua mengenai akibat kalau tidak makan sayur dan buah, pertanyaan ketiga yaitu apa aja si manfaat dari makan sayur dan buah.



Gambar 1. Kegiatan Pemberian Masker dan Susu Serta Kegiatan Pemberian materi “Ayo Makan Sayur dan Buah”

Alhamdulillah semua kegiatan berjalan lancar. Respon anak-anak dalam menjawab pertanyaan juga cukup baik karena banyak anak-anak yang antusias dalam menjawab pertanyaan. Kami menerapkan sistem tunjuk tangan bila ingin menjawab pertanyaan. Kami melihat antusias anak-anak yang menunjuk tangan, hampir semua anak-anak menunjuk tangan untuk menjawab pertanyaan. Kami merasa senang karena kami mendapatkan feedback dan antusias yang besar dari anak-anak. Kami juga memberikan hadiah bagi anak-anak yang dapat menjawab pertanyaan dengan benar. Setelah diberikan edukasi kepada anak-anak panti asuhan YPMS, kami selaku tim kelompok kkn umj 40 bernyanyi bersama dan melakukan kegiatan senam serta games yang dapat melatih kecerdasan otak anak-anak panti asuhan YPMS Kami juga memberikan hadiah bagi anak-anak yang dapat menyanyikan lagu tentang sayur dan buah. Setelah edukasi kami melakukan kegiatan senam dan games bersama anak-anak Panti Asuhan YPMS



Gambar 2. Kegiatan Senam Bersama dan Games Untuk Melatih Otak

Setelah melakukan kegiatan senam bersama dan games untuk melatih otak anak, kami selaku tim KKN UMJ kelompok 40 melakukan kegiatan lomba mewarnai sebelumnya anak-anak Panti Asuhan YPMS sudah diberitau agar membawa alat mewarnai. Durasi dalam mewarnai adalah 30-60 menit. Berikut tertera gambar saat anak-anak melakukan kegiatan mewarnai. Kami pun selaku tim KKN UMJ kelompok 40 menyeleksi siapa saja yang memenangkan kegiatan lomba mewarnai kami memilih 5 anak-anak panti asuhan YPMS tak lupa juga

memberikan hadiah kepada pemenang lomba mewarnai.



Gambar 3. Lomba Mewarnai

Dikarenakan Setelah melakukan kegiatan lomba mewarnai, anak-anak Panti Asuhan YMPS tangannya terkena noda atau kotor dikarenakan telah menggunakan crayon untuk lomba mewarnai kami selaku tim KKN UMJ kelompok 40 mengajarkan anak-anak mencuci tangan pakai sabun di bawah air yang mengalir dengan benar.



Gambar 4. Kegiatan Kegiatan Mencuci Tangan Pakai Sabun Dengan Air Mengalir

Setelah melakukan kegiatan mencuci tangan pakai sabun dibawah air yang mengalir kami selaku tim KKN UMJ Kelompok 40 melakukan kegiatan Pemberian Snack dan Makan Siang untuk anak-anak Panti Asuhan YPMS dimana kami memberi feedback kepada mereka dikarenakan mereka sangat antusias dalam mengikuti acara kami.



Gambar 5. Kegiatan Kegiatan Pemberian Snack dan Makan Siang

Acara selanjutnya pun kami tak lupa memberikan bantuan berupa sembako berupa pangan untuk anak-anak di Panti Asuhan dan kami melakukan sesi penyerahan sertifikat kepada mitra yaitu Panti Asuhan YPMS.



Gambar 6. Pemberian Sembako dan Penyerahan Sertifikat kepada Mitra

Selanjutnya kegiatan Penyuluhan Gizi “Cukupi Asupan Sayur dan Buah Untuk Pola Makan Sehat di Tengah Pandemi Covid-19”. Diakhiri dengan melakukan sesi foto bersama mitra dan anak-anak Panti Asuhan YPMS.



Gambar 7. Foto Bersama

Pelaksanaan kegiatan KKN Online Universitas Muhammadiyah Jakarta Kelompok 40 tahun 2021 sebagian besar dilakukan secara online karena kondisi pandemic Covid-19, hal ini dimaksudkan agar semua pihak dapat terhindar dari Covid-19. Namun ada beberapa kegiatan yang tetap dilaksanakan secara langsung dengan tetap menggunakan protocol kesehatan seperti halnya dengan yang kelompok besar kami lakukan.

Secara keseluruhan program KKN Online Universitas Muhammadiyah Jakarta Kelompok 40 dapat terlaksana dengan baik sesuai rencana karena di lakukan secara bersama-sama walaupun kami berbeda domisili tetapi kami memiliki jiwa kebersamaan agar kegiatan ini berjalan dengan lancar dan ada salah satu anggota kami yang tinggal di daerah pamulang dengan ini kegiatan tersebut termudahkan dalam komunikasi ke mitra atau warga yang ada di wilayah tersebut. Keberhasilan program KKN ini tidak lepas dari dukungan, partisipasi dan peran serta dari semua pihak terkait, khususnya kerjasama dari seluruh peserta KKN Kelompok 40 dan juga Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) yaitu Bapak Tubagus Heru Dharma Wijaya, S.H.,MH yang selalu membimbing, mengarahkan dan mensupport kami agar pelaksanaan program KKN Kelompok 40 dapat berlangsung dengan efektif dan efisien.

4. KESIMPULAN

Kegiatan Kuliah Kerja Nyata yang diselenggarakan oleh LPPM Universitas Muhammadiyah Jakarta merupakan kegiatan yang menjadi wadah mahasiswa untuk bisa lebih produktif, berkembang dan meningkatkan kualitas dalam mengeluarkan ide-ide mereka untuk diterapkan menjadi program supaya bermanfaat bagi masyarakat. Seperti yang dilakukan oleh tim kelompok 40 KKN UMJ dimana tim tersebut melakukan kegiatan yang di adakan di Yayasan Pembangunan Masyarakat Sejahtera (YPMS). Dalam program tersebut

mahasiswa melibatkan 27 anak-anak sebagai audiens. Acara yang diselenggarakan pada hari minggu 25 juli 2021 berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana. Walaupun ditengah pandemi seperti ini, Panitia serta audiens tetap menjaga protokol kesehatan seperti memakai masker, berjaga jarak dan mencuci tangan sebelum dan sesudah melakukan aktifitas. Dari kegiatan ini banyak respon positif yang didapatkan oleh tim kelompok 40 dari ketua panti, Dosen Pembimbing Lapangan dan masyarakat sekitar. Oleh karena ini program kerja yang dibuat oleh tim kelompok 40 KKN UMJ tahun 2021 diharapkan bisa menjadi manfaat bagi masyarakat khususnya bagi masyarakat Yayasan Pembangunan Masyarakat Sejahtera (YPMS).

UCAPAN TERIMAKASIH

Tim Pengabdian mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Muhammadiyah Jakarta yang telah menyetujui pelaksanaan penelitian sehingga pengabdian ini dapat terlaksana dengan baik.
2. Dosen Pembimbing Lapangan yang telah membimbing dan membantu sehingga pengabdian ini berjalan dengan lancar.
3. Terima kasih kepada mitra kami yang telah bekerjasama dan membantu kami yaitu mitra YPMS (Yayasan Pembangunan Masyarakat Sejahtera) Kedaung, Pamulang yang telah mensupport kami dalam melakukan program yang telah,
4. Semua pihak yang telah membantu tim pengabdian selama melaksanakan kegiatan sehingga dapat selesai dengan waktu yang sudah ditentukan

DAFTAR PUSTAKA

- Sagala, S. H., Maifita, Y., & Armaita. (2020). Jurnal Menara Medika <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/medika/index> JMM 2020 p-ISSN 2622-657X, e-ISSN 2723-6862. *Jurnal*

Menara Medika, 2(2), 119–127.