

## EDUKASI PANGAN SUMBER ANTIOKSIDAN DAN PELATIHAN MEMBUAT MINUMAN SUMBER ANTIOKSIDAN PADA WARGA RT 04 TANJUNG PRIOK

Karmila Efanita<sup>1\*</sup>, Sinta Nur Annisa<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>S1 Gizi, Fakultas Kedokteran dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta

\*Email : [karmila3210@gmail.com](mailto:karmila3210@gmail.com)

### ABSTRAK

Tingkat penularan Covid-19 cukup tinggi di wilayah Jabodetabek khususnya Jakarta sehingga banyak upaya yang dilakukan untuk menghentikan penularan covid-19 ini salah satunya dengan Menjaga kesehatan dan kebugaran agar stamina tubuh tetap prima dan sistem imunitas / kekebalan tubuh meningkat sehingga terhindar dari Covid-19. Karena minimnya pengetahuan masyarakat RT : 04/01. Kelurahan Tg Priok Kecamatan Tg Priok, Jakarta Utara mengenai Menjaga kesehatan dan kebugaran agar sistem imunitas / kekebalan tubuh meningkat di masa pandemi covid-19 ini melatarbelakangi kegiatan penyuluhan dan pelatihan mengenai sumber antioksidan dengan tujuan agar memberikan masyarakat mengenai wawasan terkait antioksidan yang sangat penting saat pandemi covid-19. Adapun metode yang dilakukan yaitu kulwap (kuliah via wa) dengan media video edukasi yang sebelumnya terlebih dahulu diberikan pretest kepada peserta dan diakhir kegiatan peserta mengisi posttest. Hasil dari kegiatan kuliah via wa pada pretest menunjukkan hampir seluruh peserta kurang mengetahui antioksidan tetapi setelah diberikan video edukasi hasil posttest menunjukkan perubahan yang signifikan tentang pengetahuan mengenai antioksidan.

**Kata kunci:** Pangan Sumber Antioksidan, Covid-19, Meningkatkan Daya Tahan Tubuh

### ABSTRACT

*The rate of transmission of Covid-19 is quite high in the Jabodetabek area, especially Jakarta so that many efforts are being made to stop the transmission of Covid-19, one of which is by maintaining health and fitness so that the body's stamina remains excellent and the immune system / immune system increases so as to avoid Covid-19. Due to the lack of knowledge of the community RT : 04/01. Tg Priok Village, Tg Priok District, North Jakarta regarding Maintaining health and fitness so that the immune system / immune system increases during the COVID-19 pandemic, this is the background for counseling and training activities on antioxidant sources with the aim of providing the community with insights related to antioxidants which are very important at this time. covid-19 pandemic. The method used is kulwap (lecture via wa) with educational video media which was previously given a pretest to participants and at the end of the activity participants filled out the posttest. The results of the lecture activity via wa on the tester showed that almost all participants did not know about antioxidants but after being given an educational video the posttest results showed a significant change in knowledge about antioxidants.*

**Keywords:** Food for the Antioxidant source, Covid-19, Immunity booster

## 1. PENDAHULUAN

Peningkatan dari hari kehari jumlah pasien terinfeksi virus Covid-19 sudah sulit dikendalikan diperlukannya suatu perencanaan yang jelas dan lugas dari pemerintah untuk menanggulangi permasalahan ini. Covid-19 atau coronavirus merupakan keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit pada manusia dan hewan. Pada manusia biasanya 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).

Pandemi adalah wabah penyakit yang terjadi serempak dimana-mana, meliputi daerah geografis yang luas (seluruh Negara/benua). Dengan kata lain, sudah menjadi masalah bersama bagi seluruh warga dunia.

Untuk menghindari infeksi virus corona, WHO, (2020) menyarankan agar selalu rajin mencuci tangan dengan sabun dan air atau menggunakan hand sanitizer, menjaga jarak dengan orang lain sejauh minimal 1 meter, mencegah menyentuh wajah jika belum mencuci tangan, menutup mulut dan hidung saat batuk ataupun bersin, tetap tinggal di rumah saat kurang sehat, tidak merokok atau yang serupa yang dapat mengganggu paru-paru, tidak keluar rumah jika tidak perlu dan menghindari kerumunan. Sebagaimana telah diketahui bahwa virus corona menyerang kekebalan tubuh sehingga tubuh tidak mampu menghadapi virus lagi. Dengan demikian kekebalan tubuh menjadi faktor utama dalam menghadapi virus tersebut.

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan sistem imun adalah melalui pangan. Dalam ilmu pangan, ada satu istilah yang disebut sebagai pangan fungsional. Makanan atau minuman yang termasuk dalam kategori pangan fungsional tidak harus mahal, bahkan makanan jenis ini dapat diperoleh di sekitar kita. Pangan fungsional adalah makanan/minuman yang tidak hanya sekedar mencukupi kebutuhan akan nutrisi saja namun juga dapat memberikan efek terhadap Kesehatan tubuh. Termasuk dalam kategori pangan fungsional adalah makanan/minuman yang mengandung antioksidan, berserat tinggi, probiotik, prebiotik, dan sinbiotik, Makanan/minuman yang mengandung asam lemak tidak jenuh,

bahan pangan yang mengandung senyawa bioaktif, bahan pangan berbasis susu, biji-bijian utuh, serta umbi umbian. Beberapa jenis bahan pangan ini bahkan bisa ditanam sendiri.

Tingkat penularan Covid-19 cukup tinggi di wilayah Jabodetabek khususnya Jakarta sehingga banyak upaya yang dilakukan untuk menghentikan penularan covid-19 ini salah satunya dengan Menjaga kesehatan dan kebugaran agar stamina tubuh tetap prima dan sistem imunitas / kekebalan tubuh meningkat sehingga terhindar dari Covid-19. Karena minimnya pengetahuan masyarakat RT : 04/01. Kelurahan Tanjung Priok Kecamatan Tanjung Priok, Jakarta Utara mengenai Menjaga kesehatan dan kebugaran agar sistem imunitas / kekebalan tubuh meningkat di masa pandemic covid-19 ini melatar belakangi penulis agar membantu warga RT : 04/01. Kelurahan Tanjung Priok Kecamatan Tanjung Priok, Jakarta Utara untuk meningkatkan imun tubuh selama masa pandemic covid-19.

Edukasi dan Pelatihan diperlukan bagi warga RT : 04/01. Kelurahan Tanjung Priok Kecamatan Tanjung Priok, Jakarta Utara agar meningkatkan pengetahuan mengenai sumber antioksidan

Tujuan dari kegiatan “Edukasi Pangan Sumber Antioksidan dan Pelatihan Membuat Minuman Sumber Antioksidan.” adalah agar warga RT 04 yang telah berusia dewasa dapat mengetahui pangan sumber antioksidan dan dapat membuat sendiri minuman yang mengandung sumber antioksidan terutama pada saat pandemi Covid-19 dimana sangat di perlukan untuk dapat memperkuat immunitas tubuh agar terhindar dari infeksi virus Covid-19.

## 2. METODE

Metode program KKN yang kami gunakan yaitu kulwap (kuliah via wa) yang dilakukan secara daring dengan media sebuah video edukasi. Peserta yang mengikuti kegiatan ini yaitu warga Kp. Bahari III RT 04/RW 01 Tanjung Priok, Jakarta Utara. Alasan kami memilih daerah ini karena daerah ini masuk dalam kawasan zona merah Covid-19.

Adapun metode yang dilaksanakan yaitu terlebih dahulu memberikan pre-test yang harus diisi oleh masing-masing peserta. Lalu, pemberian materi berupa video edukasi berdurasi 10.13 berisikan informasi sumber pangan antioksidan dan tiga resep minuman

yang mengandung sumber antioksidan. Pada akhir kegiatan peserta diminta untuk mengisi post-test. Program ini merupakan kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswi program S1 Gizi semester VI yang telah memiliki pengalaman dalam pengabdian masyarakat. Mahasiswi yang ditunjuk untuk menyampaikan materi dalam video edukasi telah diberikan pelatihan untuk memahami materi yang sesuai dengan topik yang disampaikan.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1.** Perbandingan Pengetahuan Warga Kp. Bahari III RT 04/RW 01 Tanjung Priok, Jakarta Utara sebelum dan sesudah kegiatan kulwap

Kategori	Pretest		Posttest	
	n	%	n	%
Kurang	12	80%	1	7%
Baik	3	20%	14	93%
<b>TOTAL</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 1, dapat dilihat dari hasil pre test dan post test di isi oleh 15 orang Warga Kp. Bahari III RT 04/RW 01 Tanjung Priok, Jakarta Utara. Dapat disimpulkan bahwa Sebelum kegiatan kulwap dilakukan, hampir sebagian warga mempunyai kemampuan Kurang sebanyak 12 orang (80%) dan

kemampuan Baik sebanyak 3 orang (20%). Sedangkan setelah kegiatan kulwap dilakukan terjadi peningkatan pengetahuan yang baik sebanyak 14 orang (93%), dan berpengetahuan

kurang sebanyak 1 orang (7%).

Kegiatan Kulwap ini dilakukan sesuai dengan perencanaan. Dapat dilihat dari tabel, kegiatan kulwap mampu memberikan dampak peningkatan pengetahuan pada warga Kp. Bahari III RT 04/RW 01 Tanjung Priok, Jakarta Utara dibandingkan sebelumnya.

Kegiatan kulwap ini memberikan pengetahuan tentang Antioksidan dapat meningkatkan Imunitas di masa pandemi covid-19. Dilihat dari hasil pre-test hampir sebagian warga masih kurang paham mengenai Antioksidan dapat meningkatkan Immunitas.

Kegiatan ini disambut Antusias oleh para warga dalam pelaksanaan program ini di lihat dari aktifnya warga bertanya disesi Tanya jawab, mengikuti acara sesuai dengan susunan acara yang telah diberikan, serta tersedianya video penyuluhan dan pelatihan dalam bentuk Gdrive dan Youtube.



Gambar 1. Kegiatan Kulwap, Edukasi Pangan Sumber Antioksidan dan Pelatihan Membuat Minuman Sumber Antioksidan.

### 4. KESIMPULAN

Setelah dilakukan kegiatan Kulwap (Kuliah via Wa) terlihat perubahan pengetahuan dari warga Kp. Bahari III RT 04/RW 01 Tanjung Priok, Jakarta Utara dari hasil pretest dan posttest yang telah dilakukan mengenai Antioksidan dapat meningkatkan Imunitas tubuh di masa pandemic Covid-19.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dosen pembimbing lapangan yang telah banyak memberikan bimbingan dan bantuan sehingga KKN online dapat berjalan dengan lancar.
2. Semua pihak yang telah memberikan bantuan selama pelaksanaan kegiatan KKN online, sehingga dapat diselesaikan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.

Setnas ASEAN Indonesia. (2020). *Kasus Covid-19 Asia Tenggara Hanya 1% dari Total Dunia*. Diakses pada tanggal 3 Agustus 2021.

<http://setnas-asean.id/news/read/kasus-covid-19-asia-tenggara-hanya-1-dari-total-dunia>

## DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad Mustofa. (2020). MENINGKATKAN IMUNITAS TUBUH DALAM MENGHADAPI PANDEMI COVID-19 DI KARANGTARUNA KEDUNGGUPIT, SIDOHARJO, WONOGIRI, JAWA TENGAH. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan* Vol. 4, No. 1
- Idah Wahidah, dkk. (2020). Pandemi Covid-19: Analisis Perencanaan Pemerintah dan Masyarakat dalam Berbagai Upaya Pencegahan. *Jurnal Manajemen dan Organisasi (JMO)*. Vol. 11 No. 3
- KEMENKES. (2020). *Pertanyaan dan Jawaban Terkait Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Update 6 Maret 2020*
- Risky Nur Marcelina. (2021). *Bedanya Endemi, Epidemi, dan Pandemi*. Diakses pada tanggal 3 Agustus 2021.  
<https://ners.unair.ac.id/site/index.php/news-fkp-unair/30-lihat/808-bedanya-endemi-epidemi-dan-pandemi>