Edukasi Maspit (Makanan Sehat Peningkat Imunitas Tubuh) di Masa Pandemi Covid-19

Lono Wijayanti [a]*, Yurike Septianingrum [b]
[a,b]Departemen Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Jalan SMEA No 57 Surabaya, Jawa Timur, Indonesia
**corresponding author: lono@unusa.ac.id*

Abstract

Pada saat pandemi yang demikian cepat menyebar, serta belum ada obat yang benar-benar bisa diandalkan untuk mengatasi Covid-19, maka satu-satunya pertahanan tubuh dalam menghadapi virus adalah seberapa tinggi tingkat imun seseorang. Sistem imun dapat juga ditingkatkan dengan konsumsi suplemen makanan sehat. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan kesiapan kader kesehatan dalam upaya meningkatkan pengetahuan dan kesiapan masyarakat dalam meningkatkan imunitas tubuh agar terhindar dari penularan covid-19 melalui program MASPIT (Makanan Sehat Peningkat Imunitas Tubuh). Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah *participative educational approach* yaitu pemberian *health education* pada kader tentang pentingnya memperhatikan jenis makanan yang sehat dan pelatihan cara penggunaan teknologi untuk promosi kesehatan. Hasil yang diperoleh dalam kegiatan ini adalah para kader sangat antusias dalam kegiatan ini, peningkatan pengetahuan kader kesehatan dan warga RW 03 Manyar Sambongan mengenai makanan sehat peningkat imunitas tubuh dan kader kesehatan dapat menguasai teknologi yang digunakan untuk promosi kesehatan, sehingga kegiatan kader dapat aktif kembali secara virtual.

Keywords: *Makanan sehat; Imunitas tubuh; Covid-19*

1. Pendahuluan

Virus Corona atau Covid-19 (*Corona Virus Disease*) adalah salah satu jenis virus corona yang baru ditemukan pada bulan Desember 2019 di kota Wuhan Cina. Coronavirus (CoV) merupakan keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit menular yang menyerang saluran pernapasan yang menunjukkan gejala ringan hingga berat. Ada setidaknya dua jenis coronavirus yang bisa menimbulkan gejala berat seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS-CoV) dan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS-CoV) (Zhou., 2020). Covid-19 adalah penyakit baru yang kemunculannya dan penyebarannya memiliki dampak bagi masyarakat secara global sehingga menyebabkan kebingungan, kecemasan dan ketakutan bagi masyarakat, khususnya bagi penderita yang terdiagnosa (Roy dkk., 2020). Pada masa pandemic Covid-19, kita harus meningkatkan sistem kekebalan tubuh yang merupakan kekuatan pertahanan tubuh melawan bakteri,

virus dan organisme penyebab penyakit yang mungkin kita sentuh, konsumsi dan hirup setiap hari. Meningkatkan daya tahan tubuh adalah salah satu kunci agar tidak tertular virus Covid-19.

Jawa Timur menjadi kota dengan jumlah terbanyak kedua kasus Covid-19 di Indonesia. Data per tanggal 12 Agustus 2020, jumlah klien terkonfirmasi positif di Jawa timur sebanyak 25.626 orang, klien yang dinyatakan sembuh sebanyak 18.417 orang sedangkan klien yang meninggal dunia sebanyak 1894 orang. Kota Surabaya menjadi kota urutan pertama dengan jumlah klien yang terinfeksi Covid-19 terbanyak di Jawa Timur. Data per tanggal 12 Agustus 2020, terdapat 9875 pasien yang terinfeksi Covid-19 di kota Surabaya (Pemprov Jatim, 2020). Peningkatan kasus covid-19 di Indonesia sampai saat ini masih terjadi dikarenakan proses penularan masih masif terjadi di masyarakat. Hal ini harus menjadi perhatian penting bagi pemerintah, tenaga kesehatan dan khususnya masyarakat agar tetap menerapkan protokol pencegahan Covid-19 di era *newnormal* saat ini.

Daerah Manyar Sambongan RW 03 Kelurahan Kertajaya, Kecamatan Gubeng Surabaya merupakan daerah yang padat penduduk dan lokasi dekat dengan pasar Manyar. Sebagian besar penduduknya adalah pedagang. Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa warga, sebagian besar menyampaikan bahwa sebelumnya belum ada penyuluhan tentang makanan sehat yang mampu meningkatkan imunitas tubuh di saat pandemic covid. Dan hasil wawancara dengan 10 warga di RW 03 tentang jenis makanan apa saja yang harus dikonsumsi untuk meningkatkan imunitas tubuh, diketahui 5 orang menyatakan bahwa untuk meningkatkan imun cukup dengan banyak makan, 3 orang mengatakan dengan minum vitamin saja untuk pencegahan agar terhindar dari covid-19, dan 2 orang menjawab tidak tahu. Selama ini di RW 03 sudah terbentuk 3 kader kesehatan, yaitu kader posyandu balita, lansia, dan bumantik. Kegiatan kader kesehatan selama pandemik tidak berjalan karena larangan mengadakan kegiatan oleh Puskesmas, namun para kader tidak punya inisiatif mengadakan kegiatan promosi kesehatan secara daring karena keterbatasan dalam menguasai teknologi.

Seiring bertambahnya usia, respons imun bawaan (*innate immune*) dan imun adaptif (*adaptive immune*) seseorang berubah. Inilah yang pada akhirnya menentukan tingkat keparahan seseorang yang terkena infeksi Covid-19. Pada saat pandemi yang cepat menyebar, serta belum ada obat yang benar-benar bisa diandalkan untuk

mengatasi Covid-19, maka satu-satunya pertahanan tubuh dalam menghadapi virus adalah seberapa tinggi tingkat imun seseorang. Semakin tinggi tingkat imun, maka tingkat keparahan sebagai dampak dari infeksi virus corona semakin rendah.

Ada banyak cara untuk meningkatkan sistem imun dalam tubuh. Beberapa upaya untuk meningkatkan imun antara lain adalah mengkonsumsi makanan sehat, istirahat (tidur) yang cukup, rajin berolah raga, mengurangi stres, berjemur di bawah sinar matahari serta menjauhi makanan yang mengandung lemak jahat. Sistem imun dapat juga ditingkatkan dengan konsumsi suplemen makanan yang sudah kita kenal baik untuk meningkatkan sistem imun dan berbagai macam herbal. Di antara suplemen makanan yang bisa digunakan untuk meningkatkan sistem imun serta mengurangi tingkat keparahan akibat infeksi virus corona tersebut antara lain adalah vitamin C, vitamin E, dan zinc (Zn). Sedangkan herbal yang dapat membantu meningkatkan kekebalan tubuh (sistem imun), antara lain adalah *Echinaceae*, kurkumin dan madu (Priyambodo, 2020).

Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan kesiapan kader kesehatan dalam upaya meningkatkan pengetahuan dan kesiapan masyarakat dalam meningkatkan imunitas tubuh agar terhindar dari penularan covid-19 melalui program Edukasi MASPIT (Makanan Sehat Peningkat Imunitas Tubuh).

2. Metode

Metode pelaksanaan dalam program pengabdian masyarakat ini *participative educational approach* yaitu pemberian *health education* pada kader tentang pentingnya memperhatikan jenis makanan yang sehat dan pelatihan cara penggunaan teknologi untuk promosi kesehatan pada masyarakat, kegiatan dilaksanakan pada tanggal 5-12 Juni 2021 dan dihadiri oleh 20 kader kesehatan di RW 03 Manyar Sambongan Desa Kertajaya Kecamatan Gubeng Surabaya, kegiatan meliputi 3 (tiga) tahap yaitu :

A. Pra kegiatan

1) Rapat strategi pelaksanaan

Rapat strategi pelaksanaan akan dipimpin oleh ketua pelaksana untuk membahas mengenai strategi dan perencanaan program pengabdian pada masyarakat yang dilaksanakan.

2) Survai lokasi

Survai dilakukan paling lambat satu hari sebelum dilaksanakan kegiatan untuk mengatur tata letak perlengkapan dan bentuk kegiatan

3) Persiapan sarana dan prasarana

a. Peminjaman LCD

b. Persiapan tempat pelaksanaan

B. Pelaksanaan kegiatan

Tahap pelaksanaan kegiatan adalah tahap utama dari program pengabdian masyarakat. Responden kegiatan pada tahap pelaksanaan adalah kader kesehatan di manyar sambongan RW 03 Kelurahan Kertajaya, Kecamatan Gubeng Surabaya. Untuk pendampingan pada masyarakat, kita bagi empat sesi kegiatan. Distribusi pelaksanaan sebagai berikut :

1) *Pre test*

Pre test adalah kegiatan menguji tingkat pengetahuan responden mengenai jenis makanan sehat yang dapat meningkatkan imunitas. Kegiatan ini dilakukan sebelum pemaparan oleh pemateri. Tingkat pengetahuan diukur dengan menggunakan lembar kuesioner.

2) Penyuluhan tentang Maspit (Makanan Sehat Peningkat Imunitas Tubuh) sebagai upaya pencegahan penyakit Covid-19 di masa pandemi dan pelatihan cara penggunaan teknologi untuk promosi kesehatan kepada warga, Kader diajari cara membuat video edukasi menggunakan handphone dan zoom kemudian upload video edukasi di Youtube.

3) Diskusi (tanya jawab)

Proses diskusi tentang materi meliputi tanya jawab antara penyaji dan peserta penyuluhan.

4) *Post test*

- *Post test* adalah kegiatan untuk menguji tingkat pengetahuan responden mengenai materi yang telah disampaikan oleh pemateri. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan responden sebelum dan sesudah mendengarkan paparan atau penyuluhan yang disampaikan oleh pemateri.
- Adanya praktek promosi kesehatan yang dilakukan oleh kader dengan membuat vidio rekaman. mengunggah video edukasi kesehatan di grup WhatsApp.

Penilaian dilakukan dengan melihat cara kader memberikan promosi kesehatan tentang makanan sehat peningkat imunitas tubuh yang diunggah di YouTube dengan kriteria penilaian dilihat dari penampilan, komunikasi, dan penguasaan materi.

3. Hasil dan Diskusi

Gambar 1,2. Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Tabel 1. *Pre Test* dan *Post Test* Tingkat Pengetahuan

No	Pengetahuan	*Pre-test*		*Post-test*	
		F	%	F	%
1	Kurang	11	55	2	10
2	Cukup	6	30	5	25
3	Baik	3	15	13	65
	Total	20	100	20	100

Sumber: Data primer 2021

Berdasarkan tabel 1 *pre test* dan *post test* penyuluhan yang diikuti sebanyak 20 responden, menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan setelah diberikan penyuluhan, hasil *pre test* responden sebagian besar (55%) mempunyai pengetahuan kurang mengenai makanan sehat peningkat imunitas tubuh. Setelah diberikan penyuluhan, hasil *post test* sebagian besar (65%) responden mempunyai pengetahuan baik tentang berbagai jenis makanan yang mampu meningkatkan imunitas tubuh sehingga mampu mencegah resiko terjangkitnya penyakit covid-19.

Antusiasme para kader kesehatan di Manyar Sambong RW 03 Kelurahan Kertajaya, Kecamatan Gubeng Surabaya tentang penyuluhan jenis makanan sehat peningkat imunitas tubuh sangat tinggi. Hal ini dibuktikan dengan respon keingintahuan para kader melalui pertanyaan-pertanyaan yang diajukan. Tidak hanya bertanya, mereka para kader juga memperhatikan dengan mencatat semua penjelasan yang diberikankan oleh tim

penyeluh. Pengetahuan pada tiap individu berbeda-beda. Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu obyek tertentu. Pengetahuan dan kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (Notoatmodjo, 2012). Pengetahuan dapat ditingkatkan dengan memberikan pendidikan kesehatan. Namun, pendidikan kesehatan ini dipengaruhi beberapa faktor yang berasal dari responden.

Selain penyuluhan, para kader juga mendapatkan pelatihan tentang pembuatan video promosi kesehatan di masa pandemi covid 19. Pelatihan ini diberikan agar para kader dapat secara efektif memberikan promosi kesehatan secara virtual (via video) di masyarakat sekitarnya di masa pandemi covid-19 ini, sehingga meminimalisir kerumunan dan terhindar dari penularan virus corona. Hasil implementasi pelatihan yang telah di berikan oleh tim adalah para kader kesehatan membuat video promosi kesehatan tentang makanan sehat peningkat imunitas tubuh secara berkelompok. Video yang dibuat para kader selanjutnya di upload di youtube dan whatsapp grup. Para kader kesehatan sangat senang dan merespon positif, mereka mampu membuat dan menyelesaikan pembuatan vidio promosi kesehatan sesuai waktu yang telah disepakati.

Harapannya para kader yang sudah tahu tentang pentingnya makanan sehat dalam meningkatkan imunitas tubuh, nantinya akan menyampaikan juga pada keluarga dan lingkungan tetangga atau masyarakat, melalui berbagai media yang telah diajarkan sehingga dapat menerapkan pada kehidupan sehari-hari dalam pemilihan jenis makan sehat. Dan kader pun sangat antusias dibuktikan dengan cara kader memberikan promosi kesehatan tentang makanan sehat peningkat imunitas tubuh dalam bentuk video yang diunggah di YouTube.

4. Kesimpulan

Pemberian pendidikan kesehatan bagi kader merupakan awal yang sangat diperlukan agar dapat meningkatkan pengetahuan kader tentang makanan sehat peningkat imunitas tubuh sehingga terhindar dari penyakit virus corona. Selain pendidikan kesehatan perlu dilakukan pelatihan bagi kader agar lebih terampil dalam penggunaan berbagai media dalam menyebarkan informasi kesehatan di situasi pandemi dimana harus menghindari kerumunan dan pembatasan sosial .

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada seluruh ibu-ibu kader dan pihak RW di RW 03 Manyar Sambongan Desa Kertajaya Kecamatan Gubeng Surabaya yang telah membantu dan memberi izin dalam kegiatan pengabdian masyarakat hingga selesai.

Referensi

Akbar, D.M., Aidha, Z. (2020). Perilaku Penerapan Gizi Seimbang Masyarakat Kota Binjai pada Masa Pandemi COVID-19 Tahun 2020. Jurnal Menara Medika, 3(1), 15-21. Diakses dari https://doi.org/10.31869/mm.v3i1.2193.

Azrimadaliza, A., Khairany, Y., & Putri, R. (2021). Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Gizi Keluarga dalam Meningkatkan Imunitas Selama Pandemi Covid-19. Jurnal Ilmiah Kesehatan, 20(1), 40-44. http://journals.stikim.ac.id/index.php/jikes/article/view/883

Basuki, A., Novitasari, S.W., Soendoro, B.Y., Anisa, N.N. (2020). Inovasi Pengolahan Tanaman Serai Berbantukan Buku Panduan untuk Meningkatkan Pendapatan Masyarakat Desa Sukorejo Kabupaten Malang. Jurnal KARINOV, 3(3),127-132.

Burhan, E., F. Isbaniah., A. D. Susanto., T. Y. Aditama., Soedarsono., T. H. Sartono., Y. J. Sugiri., R. Tantular., B. Y. M. Sinaga., R. R. D. Handayani., dan H. Agustin. (2020). Pneumonia COVID-19: Diagnosa dan Penatalaksanaan di Indonesia. Perhimpunan Dokter Paru Indonesia (PDPI).

Doremalen N.V., T. Bushmaker., D. H Morris., M. G. Holbrook., A. Gamble., B. N. Williamson., A. Tamin., J. L. Harcourt., N. J Thornburg., S. Gerber., J. O. L. Smith., E. D. Wit., dan V. J. Munster. (2020). Aerosol and Surface Stability of SARS-CoV-2 as Compared with SARS-CoV-1. *N Engl J Med*. (2020) Apr 16; 382 (16). Hal 1564-1567.

Dr. Erry Yudhya Mulyani. (2020). Asupan Gizi dalam Upaya Meningkatkan Imunitas di Masa Pandemi Covid-19. Jurnal Kesehatan, 1.

Ferdiaz, N. Y. (2020). Kekurangan Gizi Penyebab Kematian Anak Akibat Virus Corona, Kemenkes Bagikan Cara Praktis Mencukupi Kebutuhan Gizi Anak di Tengah Pandemi Covid-19. Jurnal Kesehatan, 1.

Hermina, H., & Prihatini, S. (2016). Gambaran konsumsi sayur dan buah penduduk Indonesia

dalam konteks gizi seimbang: analisis lanjut survei konsumsi makanan individu (SKMI)
2014. Indonesian Bulletin of Health Research, 44(3), 205-218. https://www.neliti.com/publications/67991/gambaran-konsumsi-sayur-dan-buah-penduduk-indonesia-dalam-konteks-gizi-seimbang.

Helmizar, Jalal F, Lipoeto N, Achadi E. (2017). Local Food Supplementation and Psychosocial Stimulation Improve Linear Growth and Cognitive Development among Indonesian Infants Aged 6 to 9 months. Asia Pacific Jurnal Clinical Nutrition. 1(26):97–103.

Hussin A. Rothana , Siddappa N. Byrareddy. (2020). The epidemiology and pathogenesis of
coronavirus disease (COVID-19) outbreak. Journal of Autoimmunity. 102433. https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0896841120300469?token=4BFE0EBDFFB4E44A962A27240DDF027323358486B4A0AC50084B024520C41645B4AA8FC523B74245C545B031BEB26288.

Kementerian Kesehatan RI (2020). Panduan Gizi Seimbang pada Masa Pandemi COVID-19. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Liu, Kai., Chenb, Ying,, Wua, Duozhi., Linc, Ruzheng., Wangc, Zaisheng., dan Panc, Liqing. (2020). Effects of progressive muscle relaxation on anxiety and sleep quality in patients with COVID-19. *Complementary Therapies in Clinical Practice*. 39 (2020) 1-4. https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101132.

Mulati, M. (2020). Panduan Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia pada Era Pandemi COVID-19. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Notoatmodjo, Soekidjo. (2012).Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta. Rineka Cipta.

Pemprov Jatim. (2020). Dashboard Covid-19 Jawa Timur. [serial online] http://infocovid19.jatimprov.go.id/.

Priyambodo Bambang. 2020. Manfaat Herbal Dan Food Suplement Untuk Tingkatkan Imunitas Tubuh Di Tengah Wabah Virus Corona. https://farmasi.ugm.ac.id/id/manfaat-herbal-dan-food-supplement-untuk-tingkatkan-imunitas-tubuh-di-tengah-wabah-virus-corona/.

Safrizal., D. I. Putra., S. Sofyan., dan Bimo. (2020). *Pedoman Umum Menghadapi Pandemi COVID-19 Bagi Pemerintah Daerah: Pencegahan, Pengendalian, Diagnosis, dan Manajemen*. Jakarta: Kementerian Dalam Negeri.

Spronk, I., Kullen, C., Burdon, C., & O'Connor, H. (2014). Relationship between nutrition knowledge and dietary intake. British journal of nutrition, 111(10), 1713-1726. https://www.researchgate.net/publication/260758405_Relationship_between_nutritin_knowledge_and_dietary_intake

Sukur, M.H., Kurniadi, B., Haris, Nursofwa, R.F. (2020). Penanganan Pelayanan Kesehatan di Masa Pandemi Covid-19 dalam Perspektif Hukum Kesehatan. Jurnal Inicio Legis, 1(1), 1-17. Diakses dari https://doi.org/10.21107/il.v1i1.8822.

Tim Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19. (2020). Pedoman Penanganan Cepat Medis dan Kesehatan Masyarakat COVID-19 di Indonesia. Jakarta : Kemenkes RI.