

EDUKASI ZAT GIZI UNTUK MENINGKATKAN IMUNITAS TUBUH DI MASA PANDEMI COVID-19

Febriana Muchtar^{1*}, Ruwiah²

^{1,2}Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Halu Oleo, Kendari, Indonesia

Post-el: febrianamuchtar9@uho.ac.id^{1*} ruwiah@uho.ac.id²

Abstrak	Info Artikel
<p><i>Coronavirus Disease 2019 atau yang lebih dikenal dengan istilah COVID-19 merupakan pandemi global yang ditemukan pertama kali di Wuhan, China dan teridentifikasi pada akhir tahun 2019. Berbagai upaya telah dilakukan untuk mencegah penularan covid-19, termasuk pemerintah Indonesia dengan melakukan pembatasan sosial, penerapan 3M hingga melakukan aktivitas dari rumah yaitu bekerja dan belajar dari rumah. Upaya lain yang dapat dilakukan adalah mengonsumsi makanan yang mengandung zat gizi dengan tujuan untuk meningkatkan imunitas tubuh sehingga mampu mencegah infeksi virus corona. Tujuan kegiatan pengabdian adalah untuk memberikan informasi melalui media leaflet tentang sumber pangan lokal yang mengandung zat gizi untuk menangkal virus corona. Kegiatan ditujukan kepada rumah tangga di Kabupaten Buton Utara yang dilakukan bersama dengan Tim Penggerak PKK Kabupaten Buton Utara. Kegiatan pengabdian masyarakat sangat disambut baik dan oleh Ketua Tim Penggerak PKK Kabupaten Buton Utara. Sangat disarankan untuk memanfaatkan pangan lokal sebagai sumber zat gizi dalam rangka meningkatkan imunitas tubuh sebagai upaya pencegahan infeksi virus corona.</i></p>	<p>Diajukan : 5-5-2023 Diterima : 1-6-2023 Diterbitkan : 25-6-2023</p> <p>Kata kunci: Covid-19, Sistem Kekebalan Tubuh, Zat Gizi.</p> <p>Keywords: Covid-19, Nutrition, Immune System.</p>
<p>Abstract</p> <p><i>Coronavirus Disease 2019 or COVID-19 was first identified in Wuhan, China in the late 2019, which then becomes a global pandemic to date. Social restriction, health protocols regulation (mask-wearing, handwashing, and social distancing) and working and learning from home policy have been applied by Indonesian government to stop the outbreak. Meanwhile, the community is encouraged to take preventive actions by consuming nutrient-rich foods to boost the immune system and avoiding the possible exposure to the virus. This paper discusses the community service program conducted to disseminate the information to the community through leaflets about the potential local foods with high nutrients that can help protect the body from getting infected by the virus. This program was delivered to households in the North Buton Regency in collaboration with Pembinaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) or the Family Welfare Assistance Team. This program received a positive appreciation and support from the Chairman of PKK program in the North Buton Regency. The community was encouraged to consume nutritious local foods to boost their immunity which would prevent them from contracting the COVID-19.</i></p>	
<p>Cara mensitasi artikel: Muchtar, F. & Ruwiah. (2023). Edukasi Zat Gizi untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh di Masa Pandemi Covid-19. <i>IJCD: Indonesian Journal of Community Dedication</i>, 1(2), 93-99. https://jurnal.academiacenter.org/index.php/IJCD</p>	

PENDAHULUAN

COVID-19 atau *Coronavirus Disease 2019* merupakan penyakit yang teridentifikasi pada akhir tahun 2019 dan ditetapkan oleh *World Health Organization* sebagai badan kesehatan dunia sebagai pandemi pada tanggal 11 Maret 2020. Menurut (Kurniasih, 2020) bahwa WHO atau *World Health Organization* sebagai organisasi kesehatan dunia pada tanggal 11 Maret 2020 menetapkan covid-19 sebagai wabah penyakit yang menjadi pandemi global. (Razi *et al.*, 2020) menyatakan bahwa *Coronavirus Disease 2019* atau COVID-19 adalah penyakit baru yang dapat menyebabkan terjadinya gangguan pernapasan dan radang paru. Penyakit ini disebabkan oleh infeksi *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-CoV-2). Gejala klinis yang muncul beragam, seperti gejala flu biasa (demam, batuk, pilek, nyeri tenggorokan, nyeri otot, nyeri kepala) sampai yang komplikasi berat (*pneumonia* atau *sepsis*). Selanjutnya menurut (Wahidah *et al.*, 2029) bahwa virus coronamerupakan jenis virus yang dapat menginfeksi hewan dan manusia dengan gejala yang sama dengan SARS dan MERS, perbedaan yang nampak bahwa virus corona memiliki perkembangan yang lebih cepat.

Pemerintah telah melakukan berbagai upaya dalam mencegah penyebaran COVID-19, salah satu yang diterapkan adalah *social distancing*, yaitu menjaga jarak aman dengan orang lain minimal 1 meter, mencegah kontak langsung serta tidak melakukan kegiatan yang mengumpulkan masyarakat (Mokobimbing *et al.*, 2021). Pencegahan penyebaran virus corona harus dilakukan karena jenis virus penyebab covid bersifat self-limiting dan belum ditemukan obat yang khusus untuk menyembuhkan jika seseorang terinfeksi covid-19 (Widiyanto *et al.*, 2022). Pemerintah juga mengeluarkan himbuan untuk tetap tinggal di rumah (*stay at home*) dan mengharuskan mengurangi aktifitas di luar rumah jika tidak mendesak. Upaya lain yang dapat dilakukan adalah mengatur pola makan dengan menerapkan gizi seimbang dan meningkatkan konsumsi buah dan sayur yang berfungsi untuk meningkatkan imunitas tubuh (Azrimaidaliza *et al.*, 2021).

Virus corona dapat menginfeksi bayi hingga usia lanjut, namun kelompok umur di atas 40 tahun merupakan kelompok berisiko karena dipengaruhi oleh sistem imunitas tubuh, dimana kelompok umur 40 tahun ke atas imunitas tubuhnya semakin menurun dibandingkan kelompok umur yang lebih muda (Anggrella & Siwi, 2021). Fungsi imunitas tubuh harus selalu dipertahankan agar tubuh memiliki daya tahan terhadap berbagai serangan mikroorganisme penyebab penyakit, baik karena virus maupun bakteri. Oleh sebab itu sistem pertahanan tubuh berperan penting dalam melawan virus corona penyebab covid-19. Sistem pertahanan tubuh sangat dipengaruhi oleh asupan zat gizi yang dikonsumsi. Konsumsi pangan bergizi dapat memberikan berbagai zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk meningkatkan sistem imunitas tubuh, misalnya vitamin dan mineral yang bersumber dari buah dan sayur (Setyoningsih *et al.*, 2021). Sistem kekebalan tubuh manusia mampu melawan berbagai patogen yang masuk ke dalam tubuh. Sistem ini disenut sebagai imunitas tubuh, yaitu sistem pertahanan tubuh manusia dalam melawan berbagai jenis patogen seperti bakteri dan virus. Saat patogen berhasil masuk ke dalam tubuh maka tubuh akan memberikan reaksi melawan patogen yang menginfeksi tubuh (Adijaya, 2021). Oleh sebab itu dalam mengatasi covid-19, salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah meningkatkan sistem imunitas tubuh melalui asupan zat gizi yang cukup dan beranekaragam, baik zat gizi makro maupun zat gizi mikro (Sumarmi, 2020).

Zat gizi makro yaitu karbohidrat, lemak dan protein merupakan sumber energi yang berfungsi untuk pertumbuhan otot, perkembangan serta sebagai zat pembangun dan memperbaiki jaringan tubuh yang rusak. Konsumsi zat gizi makro dalam jumlah yang cukup dan seimbang akan menjaga sistem imunitas tubuh sehingga dapat mencegah terjadinya infeksi virus corona penyebab covid-19 (Mawitjere *et al.*, 2021). Zat gizi mikro seperti vitamin dan mineral juga berperan dalam menjaga sistem kekebalan tubuh, oleh karena itu konsumsi pangan sumber vitamin dan mineral sangat penting karena beberapa jenis vitamin serta mineral tidak dapat dihasilkan oleh tubuh (Kirana, 2021).

Asupan zat gizi melalui konsumsi pangan harus dilakukan setiap hari dengan jumlah yang sesuai dan seimbang. Berbagai jenis zat gizi dapat diperoleh dari jenis makanan yang terdapat di sekitar tempat tinggal penduduk yang umumnya disebut dengan pangan lokal. Edukasi tentang zat gizi yang penting untuk meningkatkan imunitas tubuh perlu diberikan kepada masyarakat melalui edukasi dengan memanfaatkan media edukasi. Hal penting yang menjadi perhatian utama dalam menyampaikan informasi kepada sasaran adalah jenis media promosi kesehatan yang tepat. Media promosi kesehatan adalah semua sarana yang memberikan informasi berupa pesan, baik melalui media cetak, elektronik maupun media yang digunakan di luar ruangan. (Zares & Simanungkalit, 2021) menyatakan bahwa Media merupakan salah satu alat promosi kesehatan yang berguna untuk menyampaikan pesan kesehatan, salah satunya adalah leaflet. Media leaflet memiliki beberapa keunggulan yaitu kalimatnya singkat, padat dan jelas disertai gambar sehingga menarik minat sasaran untuk membaca pesan yang disampaikan.

Kabupaten Buton Utara merupakan salah satu kabupaten dengan 1 kasus terkonfirmasi positif per tanggal 14 Juli 2020 (Sartinah & Solo, 2021). Untuk mencegah semakin meluasnya penularan dan kejadian Covid-19, selain menerapkan protokol kesehatan maka upaya lain yang dapat dilakukan adalah konsumsi makanan bergizi yang dapat bersumber dari pangan lokal untuk meningkatkan imunitas tubuh. Asupan makanan yang dikonsumsi tidak hanya berfungsi untuk memenuhi selera dan mengenyangkan, namun terdapat fungsi penting yaitu fungsi makanan yang berkaitan dengan fungsi fisiologis yang berperan dalam menjaga kesehatan, salah satunya adalah membentuk dan menjaga imunitas tubuh. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah memberikan informasi tentang zat gizi yang dapat meningkatkan imunitas tubuh melalui media edukasi berupa leaflet kepada ibu rumah tangga di Kabupaten Buton Utara melalui Tim Penggerak PKK Kabupaten Buton Utara.

METODE

Khalayak sasaran pada kegiatan pengabdian ini adalah ibu rumah tangga. Ibu rumah tangga melakukan peran penting dalam mempersiapkan menu untuk dikonsumsi keluarga. Oleh sebab itu dengan pengetahuan yang baik dalam menyediakan makanan sebagai sumber zat gizi, diharapkan setiap keluarga dapat memenuhi asupan zat gizi yang cukup, secara kualitas dan kuantitas untuk membentuk sistem imunitas tubuh sehingga dapat mencegah terinfeksi oleh virus corona. Pelaksanaan kegiatan pengabdian dilakukan dalam 2 (dua) tahap, yaitu:

1. Tahap Persiapan: Tahap persiapan merupakan tahap awal yang dilakukan untuk mempersiapkan kelengkapan administrasi pelaksanaan kegiatan, koordinasi dengan mitra kegiatan pengabdian, materi leaflet dan rancangan leaflet.

2. Tahap Pelaksanaan: Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada masa pandemi COVID-19 yaitu tanggal 15 April 2020, oleh karena itu pelaksanaan sangat terbatas yaitu hanya dilakukan antara pelaksana dan Ketua Tim Penggerak PKK Kabupaten Buton Utara. Selanjutnya Ketua Tim Penggerak PPK menyampaikan informasi edukasi kepada Pokja III PKK yang membidangi masalah pangan, sandang, perumahan dan tata laksana rumah tangga. Ketua Pokja III meneruskan kepada Ketua Tim Penggerak PKK tingkat kecamatan yang selajutnya leaflet disebar ke rumah tangga. Penerapan aturan *Lockdown* pada awal pandemi menyebabkan kegiatan ini tidak mengumpulkan sasaran tetapi dilakukan secara *door to door* dengan menerapkan pedoman protokol kesehatan yang ditetapkan oleh pemerintah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemenuhan asupan zat gizi dapat dilakukan melalui kegiatan konsumsi makanan sehari-hari. Dari makanan yang dikonsumsi maka seseorang mendapatkan zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Zat gizi baik zat gizi makro maupun zat gizi mikro memegang peranan penting dalam berbagai metabolisme tubuh, termasuk untuk pembentukan sistem kekebalan tubuh. Terbetuknya kekebalan tubuh yang baik maka tubuh dapat melawan mikroorganisme penyebab penyakit melalui sistem imun yang telah dibentuk. Untuk mendapatkan asupan zat gizi yang sesuai maka dapat dilakukan dengan mengonsumsi makanan sesuai prinsip gizi seimbang.

Upaya pencegahan perlu dilakukan agar tidak terinfeksi virus Corona. Berbagai cara dapat ditempuh, misalnya menerapkan pola hidup sehat, melakukan penerapan social distancing serta meningkatkan daya tahan tubuh. Daya tahan tubuh dapat ditingkatkan melalui konsumsi makanan yang cukup dan beragam sehingga asupan gizi, berupa zat gizi makro dan mikro yang dibutuhkan tubuh dapat terpenuhi (Sumarmi, 2020).

Imunitas tubuh sangat penting khususnya masa pandemi covid-19 dan dapat terbentuk melalui pemenuhan asupan gizi. Zat gizi terbagi atas zat gizi makro dan mikro yang dapat diperoleh dari kanan dan berfungsi untuk menghasilkan energi, berperan dalam proses metabolisme, mendukung pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh. Ketidakcukupan gizi berpengaruh terhadap sistem imunitas tubuh, oleh sebab itu kondisi seseorang yang mengalami kekurangan gizi sering dihubungkan dengan penurunan fungsi imunitas tubuh terhadap penyakit infeksi. Asupan zati gizi untuk membentuk dan meningkatkan imunitas tubuh dapat diperoleh dari asupan makanan sehari-hari (Adijaya, 2021).

Pemenuhan makanan melalui pengaturan menu dalam rumah tangga sangat dipengaruhi oleh pengetahuan ibu rumah tangga. Penyusunan menu yang baik dapat diperoleh dengan menggunakan bahan pangan lokal yang banyak tersedia dan terjangkau di lingkungan sekitar. Untuk meningkatkan pengetahuan gizi ibu rumah tangga dapat dilakukan edukasi melalui berbagai media, salah satunya adalah leaflet.

Edukasi dapat dilakukan dengan menggunakan berbagai media berupa leaflet, brosur, video dan juga dapat melalui pesan dalam bentuk komik. Salah satu media yang dianggap efektif dalam menyampaikan informasi adalah leaflet. Leaflet adalah media dalam bentuk tulisan dan gambar dengan media lembaran kertas dan berisi infromasi

berupa pesan-pesan kesehatan (Enindelastris *et al.*, 2021). Berikut leaflet yang digunakan pada kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini.



Gambar 1. Lembaran Depan dan belakang Leaflet



Gambar 2. Posko Penanganan COVID-19 Kabupaten Buton Utara dan Penjelasan Kepada Ketua Tim Penggerak PKK tentang Leaflet Kegiatan Pengabdian

Pengembangan media edukasi telah banyak dilakukan dengan tujuan untuk memudahkan seseorang dalam menerima pesan yang disampaikan. Dasar pengembangan media edukasi adalah informasi yang disampaikan dapat diterima melalui panca indera. Berbagai bentuk media edukasi dapat digunakan yaitu media suara (audio), media elektronik dan media cetak. Media cetak berupa poster, buku saku dan leaflet merupakan media yang lebih efektif dalam menyampaikan informasi sebagai sarana dalam meningkatkan pengetahuan gizi. Media cetak yang banyak digunakan, antara lain komik dan leaflet (Hannanti *et al.*, 2021). Leaflet adalah suatu bahan cetak yang tertulis berbentuk lembaran yang dapat dilipat disertai desain yang menarik, dengan bahasa yang sederhana singkat dan mudah dimengerti (Khusni & Simanungkalit, 2022).

KESIMPULAN DAN SARAN

Edukasi perlu dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan ibu rumah tangga dalam mengatur menu dengan menerapkan prinsip untuk memenuhi asupan zat gizi, baik zat gizi makro maupun zat gizi mikro yang berperan dalam pembentukan sistem kekebalan tubuh.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih diucapkan kepada Bapak Bupati Buton Utara dan Ibu Bupati sekaligus sebagai Ketua Tim Penggerak PKK Kabupaten Buton Utara yang telah memberikan izin dan mendukung kegiatan ini serta kesediaannya menjadi mitra pada kegiatan pengabdian Kepada Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo.

DAFTAR RUJUKAN

- Adijaya, O. (2021). Peningkatan Sistem Imunitas Tubuh dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(3), 51–60.
- Anggrella, D. P., & Siwi, A. R. (2021). Sosialisasi Mengenali Imunitas Tubuh dan Perlindungan Penularan COVID-19 Melalui Panduan Gizi Seimbang Selama Pandemi. *Transformatif: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 173–188.
- Azrimaidaliza, 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. <https://doi.org/10.33221/jikes.v20i1.883>
- Enindelastris, Sety, L. O. M., & Kusnan, A. (2021). Pengaruh Edukasi Melalui Media Leaflet Terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa SMAN 14 Bombana Tentang COVID-19. *Nursing Update: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 12(4), 67–77.
- Hannanti, H., Ilmi, I. M. B., & Syah, M. N. H. (2021). The Effect Of Nutrition Education Using Comic And Leaflet On The Improvement Of Anemia Knowledge In Adolescents Girl In Sma Negeri 14 Jakarta. *JKG: Jurnal Gizi Dan Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo*, 13(1), 40–53.
- Khusni, I. F., & Simanungkalit, S. F. (2022). Edukasi Gizi Seimbang dengan Media Leaflet pada Ibu Balita di Kelurahan Pasir Putih Kota Depok. *Seminar Nasional Hasil Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat 2022 Penguatan Ekonomi Bangsa Melalui Inovasi Digital Hasil Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat Yang Berkelanjutan*, 336–350.
- Kirana, F. R. (2021). Dampak Pandemi COVID-19 terhadap Aktivitas Fisik dan Penerapan Gizi Seimbang pada Mahasiswa Daring. *JMH: Jurnal Medika Utama*, 3(1475–1479).
- Kurniasih, E. P. (2020). Dampak Pandemi Covid 19 Terhadap Penurunan Kesejahteraan Masyarakat Kota Pontianak. *Prosiding Seminar Akademik Tahunan Ilmu Ekonomi Dan Studi Pembangunan*, 277–289.
- Mawitjere, M. C. ., Amisi, M. D., & Sanggelorang, Y. (2021). Gambaran Asupan Zat Gizi Makro Mahasiswa Semester IV Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 10(2), 1–11.
- Mokobimbing, M. K., Maramis, F. R. R., & Wowor, R. (2021). Gambaran Perilaku Masyarakat Terhadap Tindakan Pencegahan COVID-19 Di Desa Pakuweru Kecamatan Tenga Kabupaten Minahasa Selatan. *Jurnal KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*

- Universitas Sam Ratulangi, 10(7), 1-12.*
- Razi, F., Yulianty, V., Amani, S. A., & Fauzia, J. H. (2020). Bunga Rampai COVID-19: Buku Kesehatan Mandiri untuk Sahabat #dirumahaja. In *PD PROKAMI KOTA DEPOK*.
- Sartinah, A., & Solo, D. M. (2021). Kontribusi Masyarakat dalam Mitigasi dan Adaptasi Masa Pandemi COVID-19 di Kabupaten Buton Utara. *Jurnal Pengabdian NUSANTARA Universitas Halu Oleo, 1(1), 17-25.*
- Setyoningsih, H., Pratiwi, Y., Rahmawati, A., Wijaya, H. M., & Lina, R. N. (2021). Penggunaan Vitamin untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh di Masa Pandemi. *Jurnal Pengabdian Kesehatan STIKES Cendekia Utama Kudus, 4(2), 136-150.*
- Sumarmi, S. (2020). Kerja Harmoni Zat Gizi dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh Terhadap Covid-19: Mini Review. *Amerta Nutrition, 4(3), 250-256.* <https://doi.org/10.2473/amnt.v4i3.2020.250-256> virus
- Wahidah, I., Septiadi, M. A., Rafqie, M. C. A., Hartono, N. F. S., & Arthaliah, R. (2021). Pandemi Covid-19: Analisis Perencanaan Pemerintah dan Masyarakat dalam Berbagai Upaya Pencegahan COVID-19. *Jurnal Manajemen Dan Organisasi (JMO), 11(3), 179-188.*
- Widiyanto, A., Peristiowati, Y., Ellina, A. D., Duarsa, A. B. S., Fajria, A. S., & Atmojo, J. T. (2022). Peningkatan Imunitas Tubuh Melalui Konsumsi Vitami dalam Menghadapi COVID-19: Systematic Review. *Jurnal Keperawatan, 14(S1), 95-104.*
- Zares, N. M., & Simanungkalit, S. F. (2021). Effect of Nutrition Education Based on Video and Leaflet Towards Nutritional Knowledge of 14th Junior High School Bekasi Student. *Indonesian Journal of Nutritional Science, 1(1), 8-15.*