



PENGUATAN PENGARUH EDUKASI GIZI SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN IMUNITAS SELAMA MASA PANDEMIC COVID-19 PADA MASYARAKAT WILAYAH PERTANIAN

Ayu Dewi Nastiti*, Erik Kusuma, R.A Helda Puspitasari, Dwining Handayani

Program Studi DIII Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Jember, Kampus Kota Pasuruan Jl KH Mansyur
No 207 Tembokrejo Kec Purworejo Kota Pasuruan Jawa Timur 67118, Indonesia

*ayudewi.akper@unej.ac.id

ABSTRAK

Covid-19 atau Corona Virus dinyatakan sebagai pandemi dunia oleh WHO (*World Health Organization*), karena telah menyebar ke lebih dari 200 negara di dunia. Sikap waspada sangat penting untuk ditanamkan kepada masyarakat untuk mencegah penularan virus Covid-19 ini. Hal lain yang tidak kalah penting dalam mencegah penularan virus ini adalah melalui gerakan preventive yaitu menjalankan pola hidup sehat serta membatasi kontak fisik. Salah satu bentuk penerapan pola hidup sehat adalah dengan menjaga asupan zat gizi yang cukup, hal ini juga sangat penting dalam membantu meningkatkan imunitas tubuh kita. Uraian situasi di atas merupakan dasar mengapa perlu dilakukan penguatan pengaruh edukasi gizi sebagai upaya peningkatan imunitas selama masa pandemi Covid-19 pada masyarakat wilayah pertanian. Bentuk kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dalam bentuk peningkatan edukasi atau penyuluhan terkait dengan pentingnya pemenuhan nutrisi untuk meningkatkan imunitas selama masa pandemi Covid-19. Subyek kegiatan ini adalah masyarakat wilayah Perkebunan Teh Gunung Gambir khususnya para pemetik teh. Lokasi ini dipilih mengingat kasus Covid-19 di Wilayah ini masih banyak dan edukasi masyarakat masih kurang. Dalam pelaksanaannya, kegiatan ini disambut cukup hangat oleh para peserta, dimana peserta cukup antusias dalam menerima materi dan bertanya. Di akhir sesi diskusi, dilakukan post test secara lisan, dalam post test tersebut peserta mampu menjawab pertanyaan yang disampaikan oleh pemateri dengan benar. Kesimpulan yang bisa ditarik dari kegiatan ini adalah seluruh peserta sangat antusias dalam menerima materi dan berdiskusi. Upaya peningkatan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya pemenuhan nutrisi untuk meningkatkan imunitas selama masa pandemi Covid-19 dapat lebih maksimal setelah diadakan kegiatan ini diukur dengan hasil apersepsi dan evaluasi.

Kata kunci: covid-19; edukasi; gizi; imunitas

ABSTRACT

Covid-19 or Corona Virus has been declared a world pandemic by the World Health Organization (WHO), because it has spread to more than 200 countries in the world. The importance of being vigilant must be emphasized to the public to prevent being infected with this virus. The key to success in overcoming Covid-19 is through preventive movements to practice a healthy lifestyle and limit physical contact and maintain physical contact distance to break the chain of spread. In addition, it is necessary to increase the body's resistance to infection with adequate and varied intake of nutrients, namely macro and micro nutrients that play a role in increasing immunity. The description of the situation above is the basis why it is necessary to strengthen the influence of nutrition education as an effort to increase immunity during the Covid-19 pandemic in the community of agricultural areas. This form of community service activity is in the form of health education activities about the importance of fulfilling nutrition to increase immunity during the Covid-19 pandemic. The subjects in this activity are the entire community of the area around the

Gunung Gambir tea plantation. This location was chosen considering the number of Covid-19 cases in this region. This service activity received a warm welcome from the participants. This was proven by the number of participants who were active in the discussion and asked questions. After the discussion session, the speaker conducted a post-test orally to the participants. In the post-test, the participants were able to answer the questions posed by the presenter correctly. The conclusion that can be drawn from this activity is that all participants were quite active in this activity and did not leave the place until the event was over. Efforts to increase public knowledge about the importance of fulfilling nutrition to increase immunity during the Covid-19 pandemic can be maximized after this activity is held, measured by apperception and evaluation results.

Keywords: covid-19; education; immunity; nutrition

PENDAHULUAN

Covid-19 atau lebih dikenal dengan sebutan Corona Virus selama hampir 2 tahun belakangan ini mengejutkan dunia tak terkecuali di tanah air kita Indonesia tercinta. Virus ini pertama kali menyerang kota Wuhan di China yang merenggut ribuan nyawa dan membuat seluruh aktifitas ditutup. Covid-19 atau Corona Virus dinyatakan sebagai pandemi dunia oleh *WHO (World Health Organization)*, karena telah menyebar ke lebih dari 200 negara di dunia. Demi mengurangi jumlah penderita virus Corona di Indonesia dan memutus rantai penyebaran virus Corona berbagai macam bentuk tindakan preventif dilakukan oleh pemerintah.

Pentingnya sikap waspada harus ditekankan kepada masyarakat untuk mencegah agar tidak terinfeksi virus ini. Kunci keberhasilan dalam mengatasi Covid-19 adalah melalui gerakan preventif untuk mempraktekkan pola hidup sehat dan membatasi kontak fisik dan menjaga jarak kontak fisik untuk memutus rantai penyebaran. Selain itu, perlu meningkatkan daya tahan tubuh terhadap infeksi dengan asupan zat gizi yang cukup dan beragam, yaitu zat gizi makro dan mikro berperan dalam meningkatkan imunitas (Gombart, Pierre, & Maggini, 2020; Raphael & Sordillo, 2013). Tubuh manusia memiliki pertahanan tubuh berlapis, mulai dari pertahanan paling luar disebut *innate immunity* atau imunitas natural dan *adaptive immunity*. Imunitas natural merupakan jenis pertahanan tubuh untuk menghadapi mikroorganisme yang berhasil menembus ke jaringan dan merespon secara cepat. Berbeda dengan sistem kekebalan tubuh natural, sistem kekebalan tubuh adaptif bersifat lebih lambat, membutuhkan beberapa hari, namun lebih efektif dalam melawan infeksi (Abbas AK and Lichtman AH, 2011; Weylandt et al., 2015).

Menjaga asupan energi dan protein sesuai kebutuhan tubuh sangat penting untuk menjaga berat badan agar status gizi tetap normal sehingga sistem imun tetap terjaga. Selain energi protein, zat gizi makro yang dibutuhkan untuk meningkatkan kekebalan tubuh melawan inflamasi akibat infeksi adalah asam lemak tidak jenuh ganda (*Poly Unsaturated Fatty Acid/PUFA*) (Weylandt et al., 2015). Berbagai vitamin dan mineral berfungsi untuk meningkatkan imunitas tubuh melalui beberapa mekanisme. Beberapa bukti ilmiah dari hasil penelitian menunjukkan kekurangan zat gizi mikro meningkatkan risiko infeksi saluran pernafasan akut (Gombart et al., 2020). Mengetahui bahwa Covid-19 adalah penyakit infeksi saluran pernafasan akut yang parah, maka sangat besar kemungkinannya bahwa kekurangan berbagai macam zat gizi mikro akan meningkatkan risiko terinfeksi virus ini (Sumarmi, 2020). Selain itu merujuk pada penelitian dan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan oleh tim KeRis Matanada bahwa nutrisi sangat penting untuk menunjang tumbuh kembang anak dan meningkatkan imunitas (Handayani, Kusuma, Puspitasari, & Nastiti, 2021). Sebagai salah satu wilayah pertanian, Jember memiliki karakteristik masyarakat yang bekerja sebagai petani. Tentunya kegiatan yang dilakukan di masa pandemi ini tidak

memungkinkan untuk dilakukan di rumah. Untuk itu sebagai upaya peningkatan imunitas di masa pandemi, masyarakat Jember perlu untuk memahami pentingnya menjaga asupan gizi.

Uraian situasi tersebut merupakan dasar mengapa perlu dilakukan penguatan pengaruh edukasi gizi sebagai upaya peningkatan imunitas selama masa pandemi Covid-19 pada masyarakat wilayah pertanian. Bentuk kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa kegiatan pendidikan kesehatan tentang pentingnya pemenuhan nutrisi untuk meningkatkan imunitas selama masa pandemi Covid-19. Nutrisi memiliki peran penting untuk menjaga daya tahan tubuh kita terutama selama masa pandemi Covid-19. Dengan adanya kegiatan ini harapannya pengetahuan masyarakat bisa meningkat terkait pentingnya pemenuhan gizi sebagai upaya peningkatan imunitas selama masa pandemi Covid-19. Berdasarkan analisa situasi, permasalahan yang dapat dirumuskan antara lain Perlunya meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait pentingnya pemenuhan gizi sebagai upaya peningkatan imunitas selama masa pandemi Covid 19.

METODE

Subyek kegiatan ini adalah masyarakat wilayah Perkebunan Teh Gunung Gambir khususnya para pemetik teh. Lokasi ini dipilih mengingat kasus Covid-19 di Wilayah ini masih banyak dan edukasi masyarakat masih kurang. Tahap persiapan dilakukan dengan melakukan koordinasi dengan pengelola perkebunan setempat terkait dengan akan diselenggarakannya kegiatan pengabdian ini, mengidentifikasi kebutuhan sumber daya selama kegiatan, dan mempersiapkan segala kebutuhan kegiatan dengan dibantu oleh mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Unej Kampus Kota Pasuruan.

Tahap Implementasi yaitu memilih strategi komunikasi yang efektif untuk pelaksanaan kegiatan, teknik ceramah dipilih karena dianggap paling efektif untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat, selain itu juga digunakan teknik diskusi dimana diharapkan masyarakat bisa saling bertukar pikiran. Sebelum dimulai kegiatan terlebih dahulu dijelaskan maksud dan tujuan dilakukan kegiatan. Kegiatan pelatihan ini dibuka oleh Penanggung Jawab Perkebunan Gunung Gambir dilanjutkan dengan pengenalan dan penyampaian materi. Dalam pelaksanaan kegiatan ini menggunakan media LCD untuk pemaparan teori terkait pentingnya nutrisi terutama tentang manfaatnya dalam meningkatkan imunitas kemudian dilanjutkan dengan sesi diskusi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini berlangsung selama 1 bulan mulai dari proses persiapan perencanaan proposal sampai dengan pelaksanaannya. Puncak pelaksanaan kegiatan dilaksanakan pada tanggal 11 November 2021, dimana dalam kegiatan ini diawali dengan penyampaian materi oleh narasumber yaitu 4 orang dosen dari Prodi DIII Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Jember Kampus Kota Pasuruan materi yang disampaikan ditekankan pada pentingnya asupan nutrisi untuk meningkatkan imunitas selama masa pandemi. Selama berlangsungnya kegiatan, peserta terlihat antusias mendengarkan dan aktif berdiskusi. Pada awal penyampaian materi, pemateri meminta peserta untuk menyampaikan pengetahuannya tentang manfaat nutrisi untuk meningkatkan imunitas. Setelah materi disampaikan, peserta diberi kesempatan untuk mengajukan beberapa pertanyaan. Kegiatan pengabdian ini mendapatkan sambutan hangat dari peserta. Hal ini terbukti dengan banyaknya peserta yang aktif dalam diskusi dan mengajukan pertanyaan. Setelah sesi diskusi pemateri melakukan post tes secara lisan kepada peserta, dalam post tes yang dilakukan peserta mampu menjawab pertanyaan yang disampaikan oleh pemateri dengan benar.

Seperti yang disampaikan oleh Shalahudin Iwan (2021) dimana metode ceramah sangat efektif untuk mempermudah peserta dalam memahami isi dan materi yang disampaikan. Selain dengan ceramah metode Tanya jawab merupakan salah satu usaha untuk menyingkirkan rintangan selama proses ceramah. Efektifitas metode yang digunakan oleh pemateri yaitu ceramah dan diskusi cukup terlihat, terbukti dengan sebagian besar peserta (90%) memahami dan mengerti tentang materi yang disampaikan. Peserta senang dengan penyuluhan ini, hal ini terbukti dengan banyaknya peserta yang aktif dalam diskusi dan mengajukan pertanyaan serta antusias ketika pelaksanaan diskusi. Berikut gambar pelaksanaan kegiatan:



SIMPULAN

Simpulan yang bisa ditarik dari kegiatan ini seluruh peserta cukup aktif dalam kegiatan ini dan tidak meninggalkan tempat sampai acara selesai. Upaya peningkatan pengetahuan masyarakat tentang manfaat nutrisi dalam meningkatkan imunitas dapat lebih maksimal setelah diadakan kegiatan ini di ukur dengan hasil apersepsi dan evaluasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbas AK and Lichtman AH. (2011). Basic immunology function and disorders of the immune system (3th editio). Philadelphia: Saunder Elsevier.
- Gombart, A. F., Pierre, A., & Maggini, S. (2020). A review of micronutrients and the immune system—working in harmony to reduce the risk of infection. *Nutrients*, 12(1). <https://doi.org/10.3390/nu12010236>
- Raphael, W., & Sordillo, L. M. (2013). Dietary polyunsaturated fatty acids and *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (JPHI)* Vol. 3 No. 1, April 2021 29 inflammation: The role of phospholipid biosynthesis. *International Journal of Molecular Sciences*, 14(10), 21167–21188. <https://doi.org/10.3390/ijms141021167>
- Sumarmi, S. (2020). Kerja Harmoni Zat Gizi dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh Terhadap Covid-19: Mini Review. *Amerta Nutrition*, 4(3), 250. <https://doi.org/10.20473/amnt.v4i3.2020.250-256>
- Weylandt, K. H., Serini, S., Chen, Y. Q., Su, H. M., Lim, K., Cittadini, A., & Calviello, G. (2015). Omega-3 polyunsaturated fatty acids: The way forward in times of mixed evidence. *BioMed Research International*, 2015. <https://doi.org/10.1155/2015/143109>