

PROGRAM PEMENUHAN NUTRISI UNTUK OPTIMALISASI IMUNITAS TUBUH PADA ANAK PASCA PANDEMI COVID 19

^{1*}Saniya, ²⁾Putri Wulandini S, ³⁾Andalia Roza, ⁴⁾Nova Relida Samosir, ⁵⁾Siti Qomariah

⁽¹⁾ Program Studi DIII Keperawatan, Universitas Abdurrah Pekanbaru Riau
email: saniya@univrab.ac.id

⁽²⁾ Program Studi DIII Keperawatan, Universitas Abdurrah Pekanbaru Riau
Email: putri.wulandini@univrab.ac.id

⁽³⁾ Program Studi DIII Keperawatan, Universitas Abdurrah Pekanbaru Riau
Email: andalia.roza@univrab.a.id

⁽⁴⁾ Program Studi Sarjana Fisioterapi, Universitas Abdurrah Pekanbaru Riau
Email: nova.relida@univrab.ac.id

⁽⁵⁾ Program Studi S1 Kebidanan Universitas Abdurrah Pekanbaru Riau
Email: Siti.Qomariah@univrab.ac.id

ABSTRAK

Perubahan yang terjadi pasca pandemi Covid 19 berpengaruh terhadap kehidupan masyarakat terutama anak-anak. Data nasional menunjukkan konfirmasi Covid 19 dari seluruh data anak yang meninggal, 50% diantaranya adalah balita. Oleh karena itu, orang tua berkewajiban memenuhi hak anak untuk hidup sehat baik secara fisik maupun mental. Salah satunya dengan memberikan makanan yang bergizi dan sehat sebagai upaya untuk meningkatkan imunitas anak agar tetap sehat dan berkembang secara optimal. Tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan pemahaman kepada ibu tentang bagaimana meningkatkan imunitas tubuh anak dengan pola makan yang sehat dan bergizi pasca pandemi Covid 19 dan meningkatkan pengetahuan ibu dalam mempertahankan imunitas anak yang lebih optimal. Kegiatan ini akan dilaksanakan di Kelurahan Kubang Jaya Kecamatan Siak Hulu Kabupaten Kampar. Kegiatan pengabdian ini dimulai dengan pre test menggunakan metode *focus group discussion* (FGD), selanjutnya pemaparan materi dan diakhiri dengan melaksanakan post test. Hasil yang didapatkan pada kegiatan pengabdian ini adalah 90% ibu memahami materi yang disampaikan. Diharapkan setelah mengikuti kegiatan pengabdian ini, para ibu memahami pentingnya pola makan yang sehat dan bergizi untuk anak agar imunitas tubuh anak tetap terjaga dan kesehatan anak meningkat dan lebih optimal. Selain itu, dalam mempertahankan imunitas juga diimbangi dengan perilaku hidup bersih dan sehat.

Kata Kunci : Pasca Covid 19, Nutrisi, Imunitas

ABSTRACT

The changes that occurred after the Covid 19 pandemic affected people's lives, especially children. National data shows confirmation of Covid 19 from all data on children who died, 50% of whom were toddlers. Therefore, parents are obliged to fulfill their child's right to live a healthy life both physically and mentally. One of them is by providing nutritious and healthy food as an effort to increase children's immunity so that they remain healthy and develop optimally. The aim of this activity is to provide mothers with an understanding of how to increase children's immunity with a healthy and nutritious diet after the Covid 19 pandemic and increase mothers' knowledge in maintaining more optimal children's immunity. This activity will be carried out in Kubang Jaya Village, Siak Hulu District, Kampar Regency. This service activity begins with a pre-test using the focus group discussion (FGD) method, then a presentation of the material and ends with carrying out a post-test. The results obtained from this service activity were that 90% of mothers understood the material presented. It is hoped that after participating in this service activity, mothers will understand the

importance of a healthy and nutritious diet for their children so that their children's immunity is maintained and their children's health improves and is more optimal. Apart from that, maintaining immunity is also balanced with clean and healthy living behavior.

Keywords: Post Covid 19, Nutrition, Immunity

PENDAHULUAN

Corona virus disease 2019 atau Covid-19 merupakan penyakit yang menyerang sistem pernapasan yang disebabkan oleh severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) (Beiu, Mihai, Popa, Cima & Popescu, 2020). Covid 19 ditularkan melalui droplet (percikan) ketika seseorang berbicara, batuk, atau bersin dari orang yang terinfeksi virus tersebut (Singhai, 2020).

Pada Maret 2020 Covid-19 terdeteksi pertama kali di Indonesia, dengan angka kasus Covid-19 terus meningkat seiring berjalannya waktu. Indonesia dan negara lainnya di dunia mengandalkan strategi dengan melakukan pembatasan sosial untuk memperlambat penyebaran Covid-19. Pandemi Covid-19 di Indonesia sangat mempengaruhi kondisi kesehatan, ekonomi, sosial, keagamaan maupun pendidikan (Ahusadar & Islamiyah, 2021).

Virus Covid 19 menyerang seluruh lapisan masyarakat termasuk anak-anak. Anak-anak merupakan kelompok usia yang sangat rentan terhadap penularan Covid 19 (Zimmerman & Curtis, 2020). Anak-anak usia dini baik pra sekolah maupun usia sekolah merupakan sasaran utama yang mendapat perhatian khusus dalam penerapan hidup sehat. Hal ini dikarenakan anak-anak sangat aktif beraktifitas bersama teman-teman dan sering mengabaikan kebersihan tangan (Wijoyo, Indrawan, Yonata, Handoko, 2020 ; WHO, 2020).

Dalam upaya pengendalian pandemik Covid 19, pemerintah berupaya melakukan berbagai cara yaitu dengan menghimbau masyarakat untuk mematuhi protokol kesehatan 3 M (memakai masker, mencuci tangan dan menjaga jarak). Disamping itu, imunitas tubuh juga menjadi hal yang penting. Salah satunya adalah dengan pola makan yang baik dan sehat

untuk menjaga kebugaran tubuh sehingga dapat meningkatkan imunitas tubuh. Daya tahan tubuh dapat ditingkatkan dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi dan sumber komponen bioaktif yang memiliki aktivitas antiviral dan immunomodulator/immune booster.

Badan pangan dan Pertanian (FAO) PBB menyerukan pentingnya menjaga pola makan sehat selama pandemic Covid 19. Melansir laman resmi FAO AS, nutrisi dari asupan yang dikonsumsi sangat penting untuk membantu tubuh mengatasi infeksi termasuk virus Covid 19. Saat terjadi infeksi, tubuh penderita akan mengalami demam. Kondisi ini membutuhkan energi dari nutrisi asupan yang dikonsumsi. Menjaga pola makan sehat bergizi dan seimbang adalah bagian penting untuk mendukung sistem daya tahan tubuh. Berdasarkan pemaparan diatas, maka diperlukan program nutrisi untuk optimalisasi imunitas tubuh pada anak pasca pandemi Covid 19 di Kelurahan Kubang Jaya Kecamatan Siak Hulu Kabupaten Kampar.

Tujuan pengabdian ini untuk memberikan pemahaman kepada ibu tentang bagaimana meningkatkan imunitas tubuh dengan pola makan yang sehat dan bergizi pasca pandemi Covid 19 dan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat

METODE

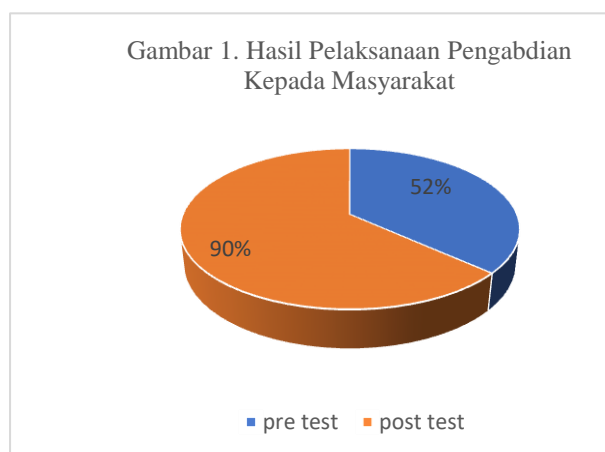
Langkah-Langkah Kegiatan
Pengabdian ini akan dilaksanakan dalam bentuk promosi kesehatan dengan memberikan pemaparan materi tentang hal – hal yang berkaitan tentang pentingnya menjaga imunitas dengan pola makan yang sehat dan bergizi pada anak di pasca pandemi Covid 19. Tahap awal, pemateri akan melakukan pre tes untuk menggali pemahaman umum peserta terkait

pola makan yang sehat dan bergizi. Setelah itu pemateri / tim pengabdian akan memaparkan materi. Di akhir kegiatan akan dilakukan post test oleh tim pengabdian untuk mengevaluasi seberapa efektif atau terserap materi yang telah diberikan oleh pemateri kepada peserta.

Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah promosi kesehatan berupa pemaparan materi terkait pentingnya menjaga imunitas dengan pola makan yang sehat dan bergizi pada anak pasca pandemi Covid 19. Mitra disini berperan sebagai penyedia tempat dan sasaran promosi kesehatan. Pelaksana bersama – sama dengan mitra bekerja sama menciptakan suasana, lingkungan, tempat dan peralatan promosi memadai sehingga tujuan dari kegiatan pengabdian ini dapat tercapai. Untuk mengukur keberhasilan dari pengabdian kepada masyarakat ini maka diakhir kegiatan dilakukan *post test* dengan menggunakan beberapa pertanyaan yang sebelumnya sudah dipersiapkan oleh tim pengabdian.

HASIL

Setelah dilaksanakan post test pada kegiatan pengabdian ini, maka didapatkan hasil sebagai berikut :



PEMBAHASAN

Promosi dan edukasi kesehatan merupakan langkah preventif dalam penanganan suatu penyakit. Salah satu edukasi

yang sering dilakukan adalah edukasi tentang gizi dan menu seimbang. Komalasari, dkk (2020) menjelaskan bahwa edukasi terkait gizi yang dilakukan secara interaktif dan berkesinambungan akan meningkatkan pengetahuan masyarakat secara signifikan. Mengonsumsi santapan dengan gizi seimbang dibutuhkan untuk meningkatkan imunitas tubuh, melindungi tubuh dari penyakit dan senantiasa produktif (Depkes, 2014).

Edukasi tentang gizi merupakan bagian aktivitas pembelajaran kesehatan, didefinisikan sebagai upaya perubahan perilaku masyarakat dalam memilih makanan serta sikap yang berkaitan untuk memelihara kesehatan secara optimal (Beju, 2020). Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan tentang makanan dan isi zat gizi yang ada di dalam makanan yang dikonsumsi. Sikap dan perilaku ibu dalam memilih makanan yang hendak dimakan dapat dipengaruhi oleh berbagai aspek, antara lain tingkatan pengetahuan seseorang tentang gizi sehingga dapat mempengaruhi status gizi anak (Mbembu, 2014 ; Susilo, 2019)

Sikap dalam memberikan makanan pada anak mempengaruhi status gizi anak. Status gizi yang baik tercapai apabila tubuh mendapatkan zat gizi sesuai dengan

perkembangan tubuh, pertumbuhan otak dan kinerja tubuh secara keseluruhan. Sebaliknya, status gizi dikatakan kurang baik apabila tubuh mengalami kekurangan salah satu ataupun lebih zat gizi esensial dan berlebih apabila mendapatkan zat gizi yang melebihi kapasitas tubuh sehingga menjadi toksik yang justru membahayakan tubuh (Jawaldeh, 2020)

Orang tua bertanggung jawab terhadap pengasuhan anak, termasuk dalam memenuhi kebutuhan nutrisi untuk pertumbuhan dan perkembangan anak (Matholi'ul, 2020). Konsumsi zat gizi yang rendah diakibatkan oleh pengetahuan orang tua, terutama ibu yang sangat berarti dalam memenuhi zat gizi anak. Hal ini dikarenakan anak sangat memerlukan perhatian khusus dan dukungan orang tua agar tercapainya pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang sehat dan optimal. Untuk

memperoleh gizi yang baik pada anak dibutuhkan pengetahuan gizi yang baik pula agar ibu mampu menyediakan menu yang bervariasi dengan gizi seimbang. Tingkatan pengetahuan gizi seseorang mempengaruhi perilaku dalam pemilihan makanan (Dhingra, 2012).

SIMPULAN

Hasil pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh tim pengabdian didapatkan hasil pre tes 52% dan meningkat pada post test sebanyak 90%. Hal ini membuktikan bahwa edukasi kesehatan berperan penting dalam kehidupan masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat. Pada pengabdian ini, diharapkan para ibu mampu memilih makanan yang sehat dan seimbang agar anak tumbuh secara optimal dan memiliki tubuh yang sehat dan imunitas meningkat yang diikuti dengan perilaku hidup bersih dan seha

DAFTAR PUSTAKA

Balitbangkes. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Jakarta:

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.

Beju, C., Mihai, Popa,L., & Popescu, M.N. (2020) Frequent Hand Washing for Covid-19 Prevention Can Cause Hand Dermatitis: Management Tips From frequent hand washing to hand dermatitis. *Cureus*, 12(4).

Dhingra, D., Michael, M., Rajput, H., & Patil, R. T. (2012). Dietary fibre in foods: A review. *Journal of Food Science and Technology*, 49(3), 255–266. <https://doi.org/10.1007/s13197-011-0365-5>

Jawaldeh, A. A., Doggui, R., Borghi, E., Aguenau, H., Ammari, L. E, Abul-Fadl, A., & McColl, K.

(2020).Tackling childhood stunting in the Eastern Mediterranean Region in the context of COVID-19. *Children*, 7(11), 239. <https://doi.org/10.3390/children7110239>

Kemendes. (2020). *Panduan gizi seimbang pada masa pandemi covid-19*. Kemendes.

Kementerian Kesehatan, Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat. Cegah Virus Corona, Jaga Kesehatan dengan GERMAS Tersedia di <http://promkes.kemkes.go.id/cegah-virus-corona-jaga-kesehatan-dengangermas>

Kementerian Kesehatan, Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat. Menuju Adaptasi Kebiasaan Baru. Tersedia di <http://promkes.kemkes.go.id/menuju-adaptasi-kebiasaan-baru>

Komalasari, T., Permatasari, T.A.E., Supriyatna, N. (2020). Pengaruh Edukasi dengan Metode Peer Group Terhadap Perubahan Pengetahuan, Sikap Dan Tekanan Darah Pada Lansia di UPTD Puskesmas Sukahaji Kabupaten Majalengka. *Syntax Literate : Jurnal Ilmiah Indonesia*, 5(5), 184-196. DOI: <http://dx.doi.org/10.36418/syntax-literate.v5i5.1114>

Matholi'ul,HT. (2020). Pentingnya Pola Hidup Sehat Bagi Remaja. <https://bulelengkab.go.id/detail/artikel/pentingnya-pola-hidup-sehat-bagi-remaja-21>.

Mbembu, L. (2014). Perilaku Hidup Bersih

dan Sehat pada Anak Usia 7-10 Tahun. *Journal of Pediatric Nursing* Vol I (3), pp. 115-118, Juli, 2014 Available online at <http://library.stikesnh.ac.id> ISSN 2354-726X

Singhai, T. (2020). A Review of Coronavirus Disease-2019 (COVID-19). *The Indian Journal of Pediatrics*, 87(4):281-286.

Susilo A, Rumende CM, Pitoyo CW, Santoso WD, Yulianti M, Sinto R, et al. Corona virus Disease 2019 : Tinjauan Literatur Terkini Corona virus Disease 2019 : *Review of Current Literatures*. 2020;7(1):45-77.

Wijoyo; H, Indrawan; I, Yonata; H, Handoko AL.(2020).*Panduan Pembelajaran New Normal dan Transformasi Digital*. 1st ed. Purwokerto: CV Pena Persada

World Health Organization W. (2020) *Anjuran mengenai penggunaan masker dalam konteks COVID-19*.

Zimmermann, P., dan Curtis, N. (2020). Coronavirus Infections in Children Including COVID-19. *The Pediatric Infectious Disease Journal*. 39(5):355-368