

## Menjaga Imunitas Tubuh Dikala Pandemi Covid-19 dengan Makanan Bergizi Seimbang

### *Maintaining Body Immunity During the Covid-19 Pandemic with Balanced Nutritious Food*

Aulia Dea Salsabilah<sup>1\*</sup>, Walliyana Kusumaningati<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Program Studi Gizi, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jakarta, Indonesia

#### **Abstract**

*Consumption of food with balanced nutrition is needed to increase immunity, keep the body productive and reduce the risk of contracting infectious diseases, especially during the Covid-19 pandemic. The purpose of this education is to provide information and increase participants' knowledge about the benefits of a balanced nutritious diet in increasing the body's immunity. The educational method is carried out through online talk shows with a question and answer system and joint discussion, then pre-test and post-test are carried out to measure participants' knowledge before and after the material is given. The results of the pre-test of participants with poor knowledge were 16 participants (51,6%) and participants with good knowledge were 15 participants (48,4%). While the post-test results of participants with less knowledge were only 2 participants (6,5%) and participants with good knowledge were 29 participants (93,5%). It was concluded that there was a significant increase in participants' knowledge before and after the talk show activities*

**Keyword:** *balanced nutrition, immunity, Covid-19 pandemic*

#### **Abstrak**

Konsumsi makanan dengan gizi seimbang diperlukan untuk meningkatkan kekebalan tubuh, menjaga tubuh tetap produktif dan menurunkan resiko terjangkitnya penyakit infeksi terutama pada masa pandemic Covid-19. Tujuan dari edukasi ini yaitu untuk memberikan informasi dan meningkatkan pengetahuan peserta mengenai manfaat makanan bergizi seimbang dalam meningkatkan imunitas tubuh. Metode edukasi dilakukan melalui *Talk Show* secara daring dengan sistem tanya jawab dan diskusi bersama, kemudian dilakukannya pre-test dan post-test untuk mengukur pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikanya materi. Hasil pre-test peserta dengan pengetahuan kurang sebanyak 16 peserta (51,6%) dan peserta dengan pengetahuan baik sebanyak 15 peserta (48,4%). Sedangkan hasil post-test peserta dengan pengetahuan kurang hanya 2 peserta (6,5%) dan peserta dengan pengetahuan baik sebanyak 29 peserta (93,5%). Disimpulkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan mengenai pengetahuan peserta sebelum dan setelah dilakukannya kegiatan *Talk show*.

**Kata Kunci:** gizi seimbang , imunitas, pandemi Covid-19

Penulis Korespondensi:

Aulia Dea Salsabilah, email: auliadea21@gmail.com



*This is an open access article under the CC-BY license*

## PENDAHULUAN

Pada Desember tepatnya akhir tahun 2019, dunia dihebohkan dengan suatu kejadian yang membuat banyak masyarakat resah yang dikenal dengan virus corona (Covid-19). Kejadian ini bermula di Tiongkok, Wuhan. Pada awalnya virus ini diduga karena akibat paparan pasar grosir makanan laut huanan yang banyak menjual banyak spesies hewan hidup (Putri, 2020).

Munculnya Covid-19 telah menarik perhatian global, dan dinyatakan WHO Pada 30 Januari 2020 bahwa Covid-19 sebagai masalah darurat kesehatan masyarakat yang menjadi perhatian internasional. Penambahan jumlah kasus Covid-19 berlangsung cukup cepat dan sudah terjadi penyebaran diberbagai negara. WHO mengumumkan Covid-19 pada 12 Maret 2020 yaitu sebagai pandemi (Putri, 2020).

Pandemi Covid-19 telah menjangkit lebih dari 215 negara di dunia termasuk Indonesia. Jumlah kasus baru yang terkena Covid-19 di Indonesia setiap harinya masih ditemukan dengan angka yang tinggi. Angka kematian juga masih terus terjadi walaupun diimbangi dengan jumlah kesembuhan pasien. Kondisi pandemi Covid-19 memberikan dampak yang sangat luar biasa pada masyarakat. Pandemi Covid-19 yang terus meningkat mengakibatkan krisis kesehatan dunia, Covid-19 bisa menyerang berbagai golongan usia, mulai dari bayi, balita, anak-anak, remaja, orang dewasa bahkan yang sangat rentan golongan lanjut pralansia dan lansia (Purwaningsih *et al.*, 2021).

Zat gizi adalah bahan kimia yang terkandung dalam bahan pangan dan dibutuhkan oleh tubuh untuk menjaga kesehatan dan daya tahan tubuh (Romadhoni, 2020). Gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dengan jenis dan jumlah yang sesuai kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Daima Ulfa dan Perdana, 2021). Konsumsi makanan gizi seimbang sangat diperlukan untuk meningkatkan kekebalan tubuh, menjaga tubuh tetap produktif, dan menurunkan resiko terjangkitnya penyakit infeksi (Widyansari, 2014).

Sistem imun atau sistem kekebalan tubuh merupakan kondisi seseorang agar bisa menolak penyakit tertentu terutama melalui mencegah pengembangan mikroorganisme patogen atau dengan menangkal efek produknya (Septimar *et al.*, 2020) Meningkatkan daya tahan tubuh merupakan salah satu kunci agar tidak tertular virus Covid-19 dan Pola makan adalah salah satu indikator gaya hidup, yang mampu mempengaruhi terhadap sistem imun seseorang. (Kemenkes RI, 2020).

Pola makan yang sehat, kaya akan protein, dan asupan gizi seimbang sangat penting untuk diterapkan pada masa pandemi Covid-19. WHO telah merekomendasikan menu gizi seimbang pada masa pandemi Covid-19 yaitu pada menu makanan harus mencakup nutrisi yang lengkap, baik itu makronutrien seperti karbohidrat, protein, lemak, maupun mikronutrien seperti pada vitamin dan mineral. Namun, untuk membuat ketahanan daya tahan tubuh yang kuat (*building block*), kita harus lebih memperhatikan pada asupan protein (Septimar *et al.*, 2020).

Perkembangan penularan virus corona di Kota Tangerang Selatan (Tangsel) setiap harinya makin memprihatinkan dilihat dari tingkat penyebaran kasus Covid-19 terus bertambah Hal tersebut terungkap dalam data Satuan Tugas yang diunggah di laman [lawancovid19.tangerangselatankota.go.id](http://lawancovid19.tangerangselatankota.go.id). Upaya yang diperlukan untuk pemutusan mata rantai penyebaran covid-19 memerlukan pemahaman dan pengetahuan yang baik dari seluruh elemen termasuk masyarakat (Purwaningsih *et al.*, 2021).

Edukasi gizi sangat diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya menjaga imunitas tubuh dikala pandemi dengan pemilihan makanan yang benar dan bergizi seimbang. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan di Karang Taruna Vila Dago Tol Rw 20 yang berlokasi di Kelurahan Serua Ciputat, Kota Tangerang Selatan, Provinsi Banten. Kegiatan ini dilakukan secara daring atau *online* melalui kegiatan *Talk Show*. Tujuan dari *Talk Show* untuk memberikan informasi dan meningkatkan pengetahuan masyarakat atau peserta yang mengikuti kegiatan ini mengenai manfaat mengonsumsi makanan bergizi seimbang dalam meningkatkan imunitas tubuh di masa pandemi Covid-19.

## METODE

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini merupakan kegiatan penyuluhan melalui acara *Talk Show* yang dilaksanakan secara daring melalui aplikasi *Zoom Cloud Meeting* dengan memberikan penjelasan dan berbincang terkait bagaimana menjaga imunitas tubuh dengan gizi seimbang dan isu yang beredar di masyarakat pada saat masa pandemic Covid-19. Kegiatan ini dilakukan pada hari sabtu tanggal 17 Juli 2021 pukul 09.00 – selesai WIB dan di ikuti sebanyak 31 peserta. Peserta yang mengikuti kegiatan yaitu terbuka untuk masyarakat umum yang telah mengisi registrasi pendaftaran peserta sebelum acara dilaksanakan dan anggota Karang Taruna Rw 20 Vila Dago Tol sebagai mitra dalam kegiatan ini. Pengukuran tingkat pengetahuan peserta dilakukan dengan memberikan *Pre-test* pada saat sebelum *Talk Show* dimulai dan *Post-test* setelah *Talk Show* selesai. Kemudian data dari hasil *Pre-test* dan *Post-test* disajikan dalam bentuk tabel.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan pengabdian masyarakat dengan tema menjaga imunitas tubuh dikala pandemic dengan makanan bergizi seimbang berlangsung secara daring melalui melalui *Via Zoom Cloud Meeting* karena mengingat situasi dan kondisi yang masih dalam masa pandemi Covid-19 untuk menghindari kerumunan dan penyebaran virus Covid-19. Kegiatan dimulai dengan tahap kordinasi kepada dosen pembimbing lapangan (DPL), persiapan materi yang akan disampaikan, dan kordinasi kepada ketua karang taruna Rw 20 Vila Dago Tol kota Tangerang Selatan. Kegiatan *Talk Show* ini diikuti sebanyak 31 peserta dengan rata rata rentang usia 15 – 30 tahun.

Pelaksanaan penyuluhan pengabdian masyarakat dalam kegiatan *Talk Show* ini dimulai dengan melakukan *pre-test* untuk mengetahui pengetahuan peserta sebelum di berikanya penjelasan dan materi oleh narasumber, kemudian setelah narasumber memberikan materi dilakukanya sesi tanya jawab agar peserta yang belum paham dan kurang mengerti dapat menanyakan kembali sehingga dapat benar – benar memahami materi yang telah disampaikan narasumber. Setelah sesi tanya jawab selesai dilanjutkan dengan memberikan *post-test* pada peserta untuk mengukur pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikanya materi, hal tersebut dapat mengetahui apakah kegiatan penyuluhan pengabdian masyarakat ini berjalan efektif dan dapat memberikan dampak yang baik bagi peserta.

**Tabel 1. Perbandingan pengetahuan peserta *Talk Show* sebelum dan sesudah penyuluhan**

Kategori	<i>Pre Test</i>		<i>Post Test</i>	
	n	%	n	%
<b>Kurang</b>	15	48,4%	2	6,5%
<b>Baik</b>	16	51,6%	29	93,5%
<b>Total</b>	31	100%	31	100%

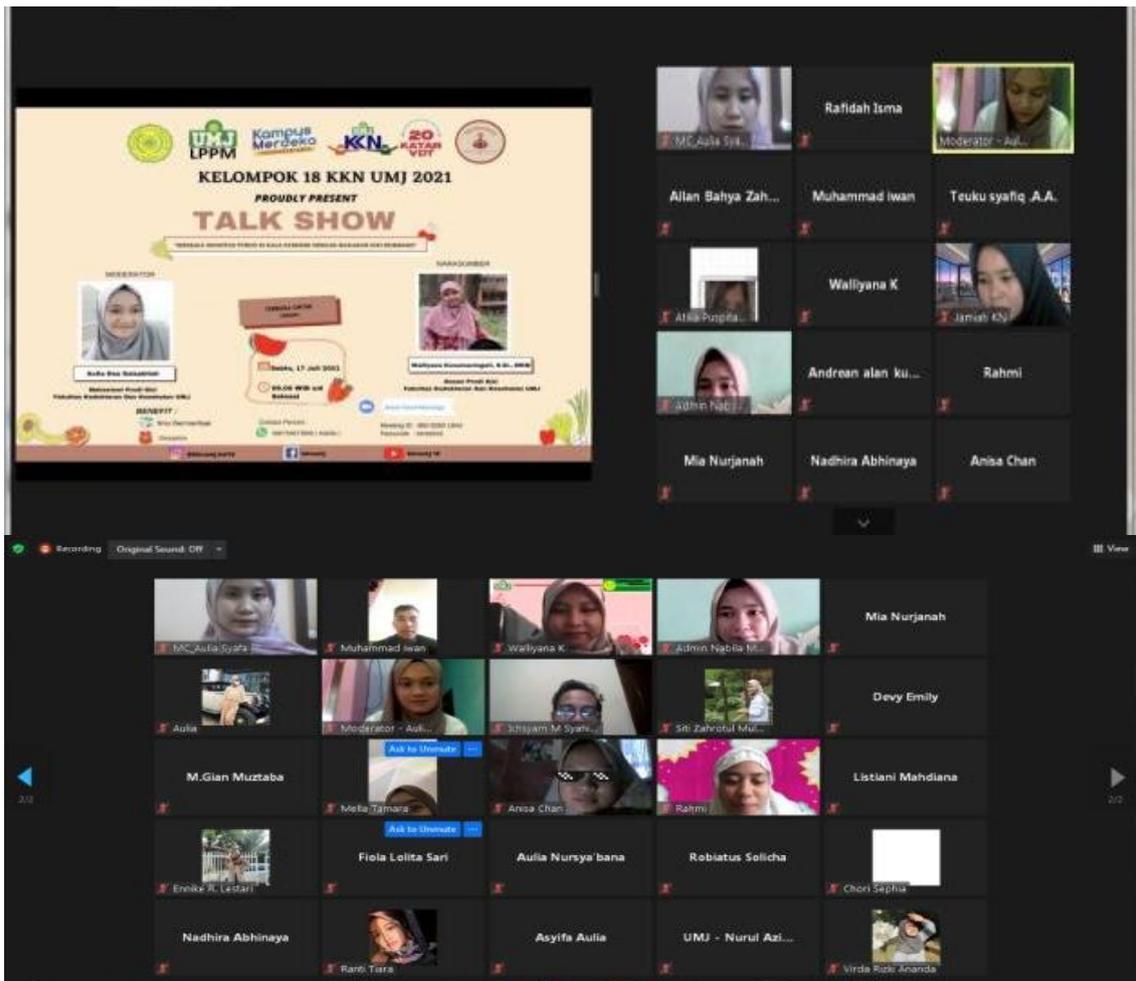
Sumber : Hasil olahan data *Talk Show*, 2020

Berdasarkan Tabel 1, dapat dilihat hasil *Pre test dan Post test* yang di isi oleh 31 orang peserta *Talk Show* dengan hasil bahwa sebelum diberikan penjelasan materi dan pemahaman oleh narasumber peserta dengan pengetahuan kurang sebanyak 16 peserta (48,4%) dan peserta yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 16 peserta (51,6 %). Sedangkan sesudah atau setelah diberikan penjelasan dan diskusi bersama dengan narasumber terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan, yaitu peserta yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 29 peserta (93,5%) dan peserta yang berpengetahuan kurang yaitu sebanyak 2 peserta (6,5%).

Kegiatan *Talk Show* ini memberikan dampak perubahan pengetahuan terhadap peserta terkait dalam menjaga dan meningkatkan imunitas tubuh dikala pandemi dengan makanan bergizi seimbang, peserta dapat mengetahui apa itu gizi seimbang dan zat gizi apa yang berperan penting dalam menjaga imunitas tubuh dan mengetahui mengenai isu yang beredar di masyarakat terkait virus covid 19 contohnya beredarnya makanan penangkal virus Covid-19 yang belum ada pembuktian dan penelitian yang menyatakan.

Sebelum adanya kegiatan hampir sebagian peserta masih kurang paham dan tidak mengetahui tentang pentingnya menjaga imunitas tubuh dengan makanan bergizi seimbang hal itu dapat dilihat dari hasil *pre-test* peserta ada sebanyak 16 peserta yang memiliki pengetahuan kurang. Namun, setelah peserta diberikan penjelasan oleh narasumber dan berlangsungnya sesi tanya jawab pengetahuan peserta meningkat hal itu dapat dilihat dari hasil *post-tes* peserta bahwa dari 31 peserta 29 peserta sudah memiliki pengetahuan yang baik mengenai bagaimana menjaga imunitas tubuh dengan makanan bergizi seimbang di masa pandemi Covid-19.

Hasil pengabdian kepada masyarakat ini sama dengan hasil pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh (Briliannita *et al.*, 2020) bahwa adanya respon positif dan diskusi selama edukasi berlangsung serta adanya kesesuaian materi yang diberikan dengan tema terkait. Hasil *Pre-test dan Post-test* yang telah diberikan untuk mengukur pengetahuan peserta yang mendapat nilai baik yaitu mencapai > 90 %, artinya hal tersebut menunjukkan bahwa adanya perubahan pengetahuan baik. Pengetahuan sangat berperan dalam menentukan setiap individu karena pengetahuan akan mempengaruhi terhadap perilaku dalam kehidupan sehari-harinya. Semakin tingginya pengetahuan seseorang maka akan semakin mudah dalam menentukan dalam kehidupannya apa yang harus ia pilih dan apa yang ia harus lakukan, pengetahuan juga mempunyai kaitan yang erat dengan pengambilan keputusan, karena seseorang yang memiliki pengetahuan akan mempunyai landasan untuk menentukan pilihan (Mujiburrahman *et al* 2020).



**Gambar 1.** Kegiatan penyuluhan melalui melalui *Via Zoom Cloud Meeting*

Materi disampaikan dengan metode sesi tanya jawab oleh moderator dengan narasumber dengan beberapa pertanyaan yang telah disiapkan sesuai dengan tema kegiatan, kemudian setelah sesi tanya jawab moderator dengan narasumber selesai dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan disukusi dengan peserta kegiatan yang dilakukan secara menarik dan melibatkan peran peserta secara aktif. Menggunakan metode ceramah dan diskusi terbukti efektif dalam menyampaikan gagasan, ide, dan dapat meningkatkan pemahaman peserta mengenai materi yang disajikan (Daima Ulfa dan Perdana, 2021).

Peserta mengikuti kegiatan dengan aktif dan penuh antusias. Mereka mengetahui bahwa perlunya makanan yang bergizi seimbang dalam kondisi pandemi imunitas menjadi kunci dalam pencegahan penularan covid-19 (Daima Ulfa dan Perdana, 2021). Hal yang perlu diperhatikan dalam menerapkan makanan bergizi seimbang yaitu kita harus membatasi konsumsi gula garam dan lemak (GGL) untuk dewasa konsumsi gula yaitu 4 sdm, garam 1sdm dan minyak 5 sdm, memperhatikan makanan yang beraneka ragam yang terdapat lauk hewani lauk nabati, karbohidrat, sayur dan buah. Zat gizi yang berperan penting dalam menjaga imunitas tubuh yaitu semua zat gizi baik makro ataupun mikro, zat gizi makro terdapat 4 komponen yaitu KH, Lemak, Protein, Energi, dan untuk zat gizi mikro yaitu terdapat mineral dan vitamin, ada beberapa zat gizi yang mempunyai khusus dalam meningkatkan imunitas tubuh paling sering muncul dalam penelitian yaitu protein, untuk vitamin ada vitamin A, D, E, dan C untuk mineral ada

zink, selenium zat besi dan serat, karena salah satu dalam komponennya mengandung antioksidan yang bisa membantu tubuh mencegah terkena beberapa jenis virus, bakteri atau sumber penyakit infeksi.

Kegiatan ini berjalan dengan baik, hal ini terlihat dari keaktifan para peserta saat sesi tanya jawab berlangsung dan dari hasil peningkatan pengetahuan peserta yang dapat dilihat pada Tabel 1 bahwa adanya peningkatan yang signifikan pada hasil *pre-test* dan *post-test* yang dilakukan. Diharapkan dengan adanya kegiatan ini peserta dapat menerapkan makanan bergizi seimbang dalam kehidupan sehari-harinya untuk meningkatkan imunitas tubuh terutama pada masa pandemi Covid-19. Makanan bergizi seimbang pada masa pandemi seperti sekarang tidak cukup untuk menjaga imunitas tubuh kita, akan tetapi kita perlu juga dibarengi dengan mematuhi protocol kesehatan dan menerapkan 3M yaitu menjaga jarak, mencuci tangan dan memakai masker.

### KESIMPULAN

Setelah dilakukan penyuluhan melalui kegiatan *Talk Show* ini terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan terhadap peserta yang mengikuti kegiatan tersebut terhadap pentingnya menjaga imunitas di kala pandemic covid-19 dengan makanan yang bergizi seimbang. Selain mengkonsumsi makanan bergizi seimbang pada masa pandemi perlu juga untuk menerapkan 3M yaitu menjaga jarak, mencuci tangan dan memakai masker, karena hanya dengan makanan bergizi seimbang tidak akan cukup untuk menjaga imunitas tubuh kita apabila tidak dibarengi dengan menerapkan 3M tersebut.

### UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada LPPM UMJ yang telah menyelenggarakan Kegiatan KKN online 2021 sehingga kami bisa melaksanakan pengabdian kepada masyarakat melalui acara *Talk Show* secara daring dan khususnya kepada pihak Karang Taruna Rw 20 Vila Dago Tol yang telah membantu dalam pelaksanaan kegiatan ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- Briliannita A, Marlissa II, Kamaruddin M. 2020. Pemberian Edukasi Tentang Peran Telegizi Masa Pandemi Corona Virus Disease-19 (Covid-19) Pada Petugas Gizi. *Jurnal Abmas Negeri (JAGRI)*. 1(1): 29–36.
- Daima Ulfa Z, Perdana JA. 2021. Menjaga Kesehatan di Masa Pandemi Melalui Gizi Seimbang Bagi Mahasiswa PJKR FKIP Universitas Palangka Raya. *Jurnal Dharma Pendidikan dan Keolahragaan*. 1(1): 1–6.
- Devi Pramita Sari, Nabila Sholihah 'Atiqoh. 2020. Hubungan Antara Pengetahuan Masyarakat Dengan Kepatuhan Penggunaan Masker Sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Covid-19 di Ngronggah. *Infokes: Jurnal Ilmiah Rekam Medis dan Informatika Kesehatan*. 10(1): 52–55. doi: 10.47701/infokes.v10i1.850.
- Kemendes RI. 2020. Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Covid-19. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Mujiburrahman, Riyadi, Muskhah Eko, Ningsih, Mira Utami. 2020. Pengetahuan Berhubungan dengan Peningkatan Perilaku Pencegahan COVID-19 di Masyarakat. *Jurnal Keperawatan Terpadu*. 2(2): 130–140.
- Purwaningsih NS, Fadhilah H, Ismaya NA, Sucipto, Melizza. 2021. Education of the Prevention of Covid 19 Transmission and Mental Psychosial Health Support in Households in South Tangerang Banten. *Jurnal Abdi Masyarakat*. 2(1):50–59.

- Putri RN. 2020. Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*. 20(2): 705. doi: 10.33087/jiubj.v20i2.1010.
- Romadhoni WN, Sari DP, Serafina M, Ginting B, Mahendra RI, Khoiriyah T. 2020. Pentingnya Pola Makan Bergizi Dan Seimbang di Era Pandemi Covid-19. *Lapakunnes*. 1(2):2–6.
- Septimar ZM, Rustami M, Wibisono AY. 2020. *Jurnal Menara Medika*. *Jurnal Menara Medika*. 3(1): 66–73.
- Widyansari F. 2014. *Modal Sosial Dalam Pendidikan Berkualitas Di Sekolah Dasar Muhammadiyah Muitihan*. [Skripsi]. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.