

Edukasi Jajanan Enak Imunitas Terjaga Pada Masa Pandemi Covid – 19

Ana Riolina¹, Noviyati Rahardjo Putri²

¹Program Studi Kedokteran Gigi, Fakultas Kedokteran Gigi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

²Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan, Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret Surakarta
Email korespondensi: ar168@ums.ac.id

Abstrak

Pandemi Covid – 19 menuntut setiap individu dituntut untuk menjaga imunitas sehingga dapat turut membantu menurunkan angka infeksi. Salah satu upaya menjaga kesehatan masa pandemi Covid – 19 adalah dengan menjaga pola makan yang sehat, Meskipun sampai saat ini belum ada suplemen atau makanan yang secara pasti dapat mencegah paparan Covid – 19, namun, secara konsisten makan dengan dengan menu sehat merupakan salah satu kunci untuk meningkatkan sistem kekebalan imun yang baik. Variasi makanan yang dimakan akan berpengaruh terhadap status gizi dan kesehatan. Tujuan kegiatan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan pengurus IKBI PTPN 9 unit kantor direksi Surakarta sehingga mampu menjaga kesadaran awal yang ada dalam diri untuk tetap menyediakan jajanan sehat homemade dan memberikan pengetahuan variasi makanan tambahan/ jajanan pada keluarga dalam rangka menjaga imunitas selama pandemi Covid – 19. Kegiatan pengabdian masyarakat telah dilaksanakan sesuai dengan susunan kegiatan yang direncanakan dan mendapatkan respon positif dari peserta kegiatan. Respon positif yang didapatkan berupa adanya interaksi selama sesi pemaparan materi dan tanya jawab.

Kata kunci : Jajanan Sehat, Covid – 19, Imunitas.

Abstract

During the Covid-19 pandemi, every individual is required to maintain immunity so that it can help reduce infection rates. One of the efforts to maintain health during the pandemi is eating with a healthy diet routine. Although there are no foods or supplements that can prevent Covid-19, however, eating with a healthy diet is one of the keys to boosting the immune system. good immunity. The variety of food eaten will affect the nutritional status and health. The goal of community service is to increase the knowledge of the management of the IKBI PTPN 9 Surakarta board of directors' office unit so that they are able to maintain the initial awareness that is in themselves to continue to provide homemade healthy snacks and provide knowledge of additional food variations / snacks to families in order to maintain immunity during the Covid-19 pandemi. Community service activities were carried out smoothly and received positive responses from participants. The activity received a positive response during presentation and question and answer session.

Keywords: *Healthy Snacks, Covid-19, Immunity*

1. PENDAHULUAN

Definisi sehat berdasarkan Undang-Undang RI No.36 Tahun 2009 tentang kesehatan, adalah suatu situasi seseorang itu sehat fisik, mental, spiritual, maupun social sehingga setiap orang mungkin untuk hidup produktif baik secara social maupun ekonomis (*Undang - Undang RI Nomor 36 Tahun 2014 Tentang Tenaga Kesehatan, 2014*). Pada masa pandemi Covid – 19, setiap individu dituntut untuk menjaga imunitas sehingga dapat turut membantu menurunkan angka infeksi.

Salah satu upaya untuk menjaga imunitas pada masa pandemi Covid – 19 adalah dengan secara konsisten makan dengan menu sehat. Walaupun belum ada suplemen atau makanan yang secara pasti dapat mencegah paparan Covid – 19, namun, menjaga pola makan yang sehat merupakan salah satu kunci untuk meningkatkan sistem kekebalan imun yang baik (Probhoyekti *et al.*, 2020). Variasi makanan yang dimakan akan berpengaruh terhadap status gizi dan kesehatan.

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, memperlihatkan variasi makanan di Indonesia sebesar 46,6% dan di Jawa Tengah 55,0%. Variasi data keragaman didasarkan pada tujuh jenis makanan yang dibutuhkan saat pertumbuhan dan perkembangan terutama pada masa 2 tahun pertama kehidupan. Tujuh makanan yang dimaksud adalah; 1) sereal dan umbi umbian; 2) kacang – kacang; 3) susu dan olahannya (yogurt, susu, keju dll); 4) makanan daging (termasuk ikan, ayam, daging, hati dll); 5) telur; 6) sayur dan buah sumber vitamin A; dan 7) sayur dan buah lainnya (Riskesdas, 2018).

Kurangnya variasi makanan turut mempengaruhi adanya penurunan kualitas hidup dan penurunan kesehatan anak. Implementasi di lapangan adalah anak sering sakit dan tidak masuk sekolah. Sebagian besar konsumsi protein s di masyarakat berasal dari protein nabati dengan minimal konsumsi protein hewani. Selain itu konsumsi makanan dengan kandungan gula, garam dan lemak masih cukup tinggi.

Ikatan Keluarga Besar Istri (IKBI) PT. Perkebunan Nusantara 9 merupakan organisasi yang beranggotakan istri karyawan PTPN 9. Menjalankan peran sebagai seorang istri dan ibu, seorang perempuan harus memiliki pengetahuan tentang pola makan yang baik untuk kesehatan keluarga dan untuk tumbuh

kembang putra - putri. Tidak hanya pola makan utama namun juga pola makan tambahan atau sering disebut jajanan, sehingga semua asupan makanan dapat mencukupi kebutuhan karbohidrat, lemak, vitamin, mineral dan zat lainnya dalam rangka menjaga imunitas pada masa pandemi Covid – 19 dan tumbuh kembang putra - putri. Selain itu, pengetahuan tentang pemenuhan gizi yang baik yang dimiliki oleh istri karyawan PTPN 9 dapat menjadi bekal untuk bisa berbagi dan aktif di lingkungan sekitar.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dengan metode wawancara, sebagian besar makanan tambahan/ jajanan merupakan *home made* yang dibuat oleh ibu sendiri. Bentuk jajanan yang sering dibuat berupa roti dengan bahan dasar karbohidrat atau memanfaatkan hasil dari perkebunan di halaman, misalnya cake pisang, manisan kedondong dll. Berdasarkan latar belakang diatas, maka pengabdian tertarik untuk mengadakan penyuluhan terkait dengan jajanan sehat dengan judul “Jajanan Enak Imunitas Terjaga”. Realisasi kegiatan pengabdian masyarakat adalah yaitu kegiatan penyuluhan kesehatan/ promosi kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan pengurus IKBI PTPN 9 unit kantor direksi Surakarta. Peningkatan pengetahuan diharapkan mampu menjaga kesadaran awal yang ada dalam diri untuk tetap menyediakan jajanan sehat *homemade* dan memberikan pengetahuan variasi makanan tambahan/ jajanan pada keluarga dalam rangka menjaga imunitas selama pandemi Covid – 19.

2. MASALAH

Permasalahan yang didapatkan pada mitra pengabdian masyarakat antara lain:

- a. Pandemi Covid -19 menyebabkan perubahan pola pekerjaan dan pendidikan dimana sebagian besar kegiatan dilakukan di rumah, sehingga diperlukan asupan jajanan yang sehat untuk dapat menunjang kegiatan di rumah.
- b. Diperlukan *booster* pengetahuan untuk menjaga kesadaran awal yang sudah ada dalam diri pengurus dalam rangka menyajikan jajanan sehat selama masa *school and work from home*.

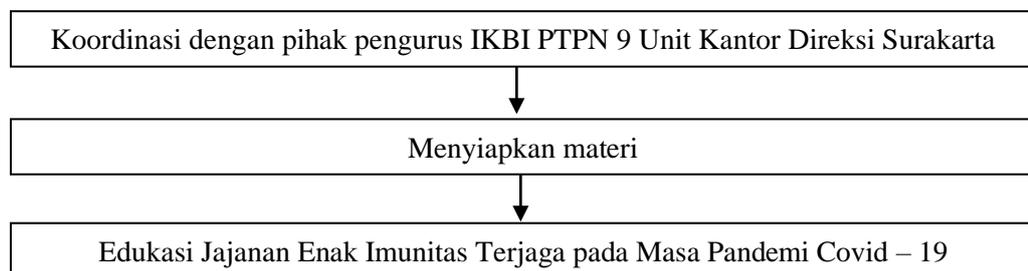
3. METODE

Metode pengabdian masyarakat antara lain :

- a. Berkoordinasi dengan IKBI PT. Perkebunan Nusantara 9 Unit Kantor Direksi Surakarta sebagai tempat pengabdian masyarakat tim pengabdian.
- b. Melakukan koordinasi dengan instansi tempat bekerja tim pengabdian.
- c. Pemberian materi yang dilakukan secara virtual

Gambaran penerapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat antara lain:

Gambar 1. Alur Pengabdian Masyarakat



4. HASIL DAN PEMBAHASAN

1) Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat terkait Edukasi Jajanan Enak Imunitas Terjaga pada Masa Pandemi Covid – 19 dilaksanakan pada:

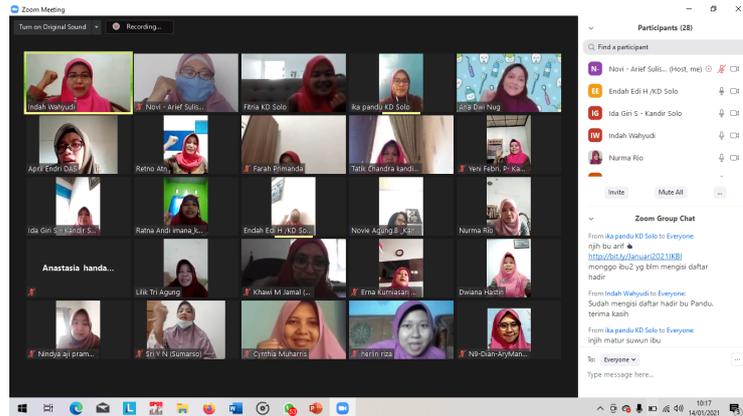
Hari/tanggal : Kamis, 14 Januari 2021 jam 09.00 – 12.00 WIB

Jumlah Peserta : 28 ibu hamil

Media : *zoom cloud meeting*

Pengabdian masyarakat dilakukan secara virtual dengan menggunakan *zoom cloud meeting*. Pelaksanaan dihadiri oleh 28 peserta (pengurus IKBI kantor direksi PTPN 9 Surakarta). Kegiatan berlangsung selama 90 menit. Media yang digunakan adalah menggunakan *microsoft power point* yang memungkinkan pengabdian untuk menampilkan gambar contoh variasi jajanan yang sehat. Sesi tanya jawab ada pertanyaan terkait dengan konsumsi lemon untuk membantu sebagai pembakar lemak dan efeknya terhadap lambung. Kemudian terdapat sesi tanggapan dari peserta, dimana ketua IKBI PTPN 9 Unit Kantor Direksi Solo mengapresiasi pemaparan materi sebagai tambahan pengetahuan untuk ibu – ibu

pengurus.



Gambar 1.1 Peserta Webinar Edukasi Jajanan Enak Imunitas Terjaga pada Masa Pandemi Covid – 19



Gambar 1.2 Materi Edukasi Jajanan Enak Imunitas Terjaga pada Masa Pandemi Covid – 19

2) Pembahasan

Rangkaian kegiatan pengabdian berupa edukasi Jajanan Enak Imunitas Terjaga pada Masa Pandemi Covid – 19 berjalan dengan baik dan interaktif. Peserta yang datang sangat antusias dalam mengikuti kegiatan dan berpartisipasi dalam sesi tanya jawab. Edukasi yang diberikan akan menjadi *booster* pengetahuan untuk menjaga kesadaran awal yang sudah ada dalam diri pengurus dalam rangka menyajikan jajanan sehat selama masa *school and work from home*.

Sebanyak 28 peserta yang hadir dalam ruang *could zoom meeting*, sebagian besar memiliki putra – putri dengan rentang usia 0 – 14 tahun (anak – anak) dan pelaksanaan webinar bersamaan dengan pemberlakuan kebijakan *school and work from home*. Materi edukasi sangat penting dalam rangka meningkatkan variasi makanan tambahan/ jajanan sehat untuk memenuhi kebutuhan suami/ keluarga terutama untuk putra – putri. Pembelajaran adalah metode menambah

pengetahuan baru, sikap serta keterampilan melalui penguatan praktek dan pengalaman tertentu (Notoatmodjo, 2012). Peningkatan pengetahuan yang didapatkan diharapkan dapat membantu ibu memberikan kreasi jajanan sehat pada masa pandemi Covid – 19 dalam rangka menjaga imunitas dan menunjang tumbuh kembang putra – putri.

Selain itu, webinar ini sejalan dengan program kerja IKBI PTPN 9 Unit Kantor Direksi Surakarta yang mengadakan lomba makanan sehat pada peringatan hari Kartini pada bulan April 2021. Lomba yang dilakukan tersebut adalah lomba penyajian makanan “Bento” dengan menu sehatnya dan lomba penyajian nasi goreng. Dalam pelaksanaan lomba tersebut didapatkan 7 orang ibu berpartisipasi dalam lomba “Bento” dengan menu sehat dan 12 orang ibu dalam lomba nasi goreng dengan garnis. Berdasarkan observasi pengabdian dari pelaksanaan lomba makanan sehat tersebut, sebagian penyajian telah memenuhi unsur karbohidrat, protein, vitamin dan mineral lainnya berupa kombinasi dari nasi, sayuran, buah – bahan, daging, telur, daging dan buah serta yogurt dan susu sebagai pelengkap.



Gambar 1.3 Contoh Menu Sehat Peserta

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan sesuai dengan jadwal

yang telah direncanakan, mendapatkan respon positif dan peserta merasakan manfaat *booster* pengetahuan untuk membantu menyiapkan jajanan sehat sebagai upaya menjaga kesehatan selama pandemic Covid – 19. Kegiatan mendapatkan respon positif berupa adanya interaksi selama sesi pemaparan materi dan tanya jawab. Kegiatan ini menjadi sarana untuk menjaga kesadaran awal yang dimiliki oleh peserta untuk menyediakan makanan dan jajanan sehat selama pandemi Covid – 19 terutama dalam rangka menjaga imunitas dan menyediakan kebutuhan selama *school and work form home*. Implementasi materi/ pengetahuan di webinar juga menjadi salah satu ide dalam rangka pembuatan menu sehat dalam kegiatan perayaan hari Kartini yang dilaksanakan bulan April 2021.

DAFTAR PUSTAKA

- Notoatmodjo, S. (2012) *Promosi kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Probhoyekti, D. *et al.* (2020) ‘Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi COVID-19’. Cilacap, pp. 1–32.
- Riskesdas (2018) ‘Hasil Utama Riskesdas 2018’, *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*, pp. 1–100. doi: 1 Desember 2013.
- Undang - Undang RI Nomor 36 Tahun 2014 Tentang Tenaga Kesehatan* (2014). Indonesia.