

PEMBERDAYAAN KELOMPOK PKK BANJAR LEBAH DESA SUMERTA SEBAGAI KADER SADAR GIZI DALAM MENJAGA SISTEM IMUN TUBUH UNTUK MENGHADAPI PANDEMI COVID-19

AAG Indraningrat¹, MD Wijaya², DAP Sri Masyeni³

ABSTRAK

Asupan gizi yang baik dan seimbang merupakan prasyarat utama untuk membangun kekebalan tubuh terhadap infeksi penyakit menular khususnya selama masa pandemi COVID-19 yang mulai merebak di awal tahun 2020. Selama ini sosialisasi akan ancaman infeksi COVID-19 lebih ditekankan pada aspek pencegahan seperti mencuci tangan yang baik, memakai masker dan *social distancing*. Hanya saja, aspek pencegahan ini belum banyak menyentuh aspek kesadaran gizi. Maka dari itu untuk membangun rasa kesadaran masyarakat akan gizi seimbang, pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan membentuk kader sadar gizi bekerja sama dengan mitra kelompok Ibu PKK di Banjar Lebah Desa Sumerta Denpasar. Metode penyampaian materi dilakukan melalui tatap muka dengan tetap menerapkan protokol kesehatan seperti memakai masker, mencuci tangan dan menjaga jarak. Hasil evaluasi menunjukkan kader terpilih mengalami peningkatan pemahaman akan konsep sadar gizi selama pandemi COVID-19 yang ditunjukkan dengan peningkatan nilai post-test mencapai 35%. Disamping itu kader juga berhasil membuat panganan sehat yoghurt sebagai salah satu asupan bergizi untuk menjaga kesehatan tubuh. Kedepannya, kader sadar gizi yang telah terbentuk ini diharapkan akan berperan aktif menyosialisasikan tentang pentingnya gizi seimbang di lingkungan tempat tinggal mereka khususnya selama masa pandemi COVID-19.

Kata kunci: COVID-19, sadar gizi, pandemi

ABSTRACT

Good and sufficient nutritional intakes are prerequisite to build a strong immune system against infectious diseases especially during the pandemic of COVID-19 that spread out widely since the early year of 2020. Currently socialization about COVID-19 have been emphasized on the preventive aspects such as washing hand with soap properly, using face mask and applying social distancing. However, these preventive aspects have not much focused on nutritional aspects. In order to build awareness of society on good nutritional intakes, this community service focused to build a group of cadres in collaboration with the women group (PKK) of Banjar Lebah Desa Sumerta Denpasar. The method of socialization was conducted via face to face meeting by still applying health protocols such as using face mask, washing hand with soap and physical distancing. Evaluation of the community service activity showed that cadres have displayed significant understanding about good nutritional intakes as indicated by increasing of post-test grades to 35% compared to the initial pre-test grades. These cadres were also successfully made yoghurt as the example of nutritional foods that can be consumed daily. In the future, these cadres were expected to actively socializing the importance of good nutritional intakes for their neighbourhood especially during the pandemic of COVID-19.

Keywords: COVID-19, nutritional awarness, pandemic

PENDAHULUAN

Asupan gizi yang sehat dan seimbang merupakan prasyarat mutlak untuk membentuk sumber daya manusia yang berkualitas (Septian and Helmy 2013). Asupan gizi meliputi kualitas dan kuantitas makanan yang dikonsumsi yang memenuhi segala nutrisi yang diperlukan tubuh untuk tumbuh, berkembang dan membangun imunitas terhadap infeksi penyakit (Septian and Helmy 2013, Syamsuar

¹ Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa anak.indraningrat@gmail.com

² Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa dharmestiwijaya@gmail.com

³ Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa masyeniputu@yahoo.com

2017, Solehati, Lukman et al. 2018). Merebaknya pandemi Corona Virus Disease (COVID) 19 di awal tahun 2020 telah memberi dampak signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan masyarakat Indonesia dan dunia khususnya di bidang ekonomi, sosial dan kesehatan. Dari segi kesehatan, setiap unit pemerintahan di Indonesia hingga tingkat yang terkecil seperti banjar yang ada di Bali telah berupaya mengantisipasi merebaknya COVID-19 dengan mensosialisasikan gerakan jaga jarak (*social distancing*), gerakan mencuci tangan dan kewajiban dalam memakai masker apabila bepergian dan berkumpul. Meskipun gerakan antisipasi yang telah dicanangkan pemerintah terbukti sangatlah penting dalam mencegah penyebaran COVID-19, aspek pemahaman akan pentingnya asupan gizi yang baik untuk membangun imunitas tubuh dari infeksi COVID-19 dan penyakit menular lainnya secara umum belum mendapat porsi perhatian yang cukup. Hal ini dikarenakan masih kurangnya sosialisasi akan gizi seimbang di kalangan masyarakat dan terbatasnya informasi tentang jenis makanan yang seharusnya dikonsumsi untuk membangun kekebalan tubuh (Septian and Helmy 2013, Syamsuar 2017, Latifah and Hermawan 2018, Solehati, Lukman et al. 2018).

Pada level pemerintahan terkecil, banjar memegang peranan penting dalam mensosialisasikan gerakan sadar gizi di lingkup masyarakat. Dalam hal ini kelompok ibu PKK yang secara umum telah terbentuk di setiap banjar dapat turut mengambil peran aktif dalam mensosialisasikan gerakan sadar gizi di lingkungan keluarga dan masyarakat sekitar (Jahari 2005, Fatmah. 2010, Latifah and Hermawan 2018), utamanya pada masa pandemi COVID-19 seperti saat ini. Banjar Lebah merupakan salah satu banjar di Desa Sumerta, Kecamatan Denpasar Timur memiliki sumber daya manusia maupun kelembagaan yang ditunjang oleh sarana dan prasarana yang ada, cukup mendukung dalam rangka melaksanakan program pembangunan. Karakteristik warga yang mendiami Banjar Lebah juga sangat heterogen dengan penduduk merupakan warga asli dan pendatang. Komposisi kelembagaan di tingkat banjar juga didukung dengan adanya kelompok PKK yang secara aktif melakukan aktivitas sosialisasi kesehatan. Sehingga kelompok ibu PKK di Banjar Lebah Desa Sumerta dapat menjadi mitra yang baik dalam sosialisasi gerakan sadar gizi untuk membangun kekebalan tubuh terhadap COVID-19 di lingkungan tempat tinggal mereka.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat pada kelompok ibu PKK di Banjar Lebah, Desa Sumerta Denpasar Timur berlangsung pada hari Minggu, 31 Mei 2020 yang bertempat di rumah salah satu kader. Kegiatan PKM dilakukan dengan metode sebagai berikut:

1. Tim pengabdian mengawali kegiatan dengan memberikan *pre-test* untuk menguji tingkat pemahaman awal kader ibu PKK Banjar Lebah Sumerta tentang konsep makanan bergizi sehat dan jenis vitamin yang wajib dikonsumsi dalam menjaga imunitas tubuh. Tim pengabdian FKIK Unwar selanjutnya menayangkan materi presentasi berupa slide *power point* dan video tentang COVID-19 dan upaya menjaga asupan gizi yang baik selama pandemi berlangsung. Penayangan materi diikuti dengan dialog interaktif terkait permasalahan gizi yang dihadapi oleh mitra. Selanjutnya tingkat pemahaman mitra terhadap materi yang diberikan oleh tim pengabdian FKIK Unwar dievaluasi melalui pemberian *post test*.
2. Pelatihan membuat yoghurt sebagai contoh panganan sehat bergizi Tim pengabdian mengajarkan mitra cara membuat makanan sederhana berupa susu terfermentasi (yoghurt). Pemilihan yoghurt dikarenakan makanan ini memiliki kandungan gizi yang tinggi dan pengerjaannya juga cukup mudah.
3. Pembentukan Kader Sadar Gizi dari Kelompok PKK 1 Banjar Lebah Desa Sumerta. Sebagai tindak lanjut atas penyampaian materi dan pelatihan yang telah diberikan maka akan dibentuk kader sadar gizi dari kelompok ibu-ibu PKK di Banjar Lebah Desa Sumerta.
4. Setelah penyampaian materi dan pelatihan, maka dilakukan pendampingan selama 1 bulan dimana setiap kader diminta untuk mensosialisasikan tentang konsep makanan sehat dan gizi seimbang dalam memperkuat sistem imun menghadapi ancaman pandemi COVID-19. Setiap kader diminta menyebarkan 20 *flyer* tentang COVID-19, membagikan masker medis dan vitamin C bagi warga disekitar lingkungan tempat tinggal mereka.. Setiap kader juga diminta mempraktekkan pembuatan yoghurt di rumah masing-masing dengan menyertakan video singkat selama proses pembuatan yoghurt.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PKM diawali dengan diskusi yang diinisiasi oleh Tim Pengabdian FKIK Unwar dengan perwakilan kelompok PKK di Banjar Lebah, Desa Sumerta untuk merumuskan permasalahan kesehatan yang tengah dihadapi oleh mitra khususnya selama pandemi COVID-19. Tatap muka langsung dilakukan sebanyak satu kali dan dua kali secara virtual melalui aplikasi whatsapp. Hasil diskusi awal ini mengerucut pada permintaan mitra untuk mendapatkan pelatihan tentang konsep gizi sehat dalam menghadapi pandemi COVID-19 serta pelatihan tentang pembuatan makanan sehat untuk keluarga. Permintaan mitra ini disanggupi oleh tim pengabdian dari FKIK Unwar yang akan menyiapkan materi terkait.

Tim pengabdian FKIK Unwar memulai pelatihan dengan memberikan *pre-test* (**Gambar 1**) untuk menguji pemahaman awal para mitra tentang COVID-19 dan gizi sehat. Selanjutnya diberikan penyampaian materi yang menekankan pada sejumlah aspek yaitu: faktor penyebab COVID-19, perilaku hidup bersih dan sehat untuk memproteksi diri terhadap COVID-19, konsep gizi seimbang, serta cara menyimpan makanan secara baik dan benar (**Gambar 2**). Tim pengabdian juga menindaklanjuti permintaan mitra yang ingin membuat panganan sehat bergizi dengan memberikan pelatihan pembuatan susu terfermentasi atau yoghurt. Yoghurt dipilih karena bahan dan alat yang diperlukan relatif mudah dan murah. Untuk memfasilitasi kader dalam praktek pembuatan yoghurt, tim pengabdian menyediakan alat dan bahan baku pembuatan yoghurt seperti: susu UHT, botol kaca, thermometer susu, dan stater yoghurt.

Setelah penyampaian materi, tim pengabdian dan mitra berdiskusi untuk mengulas lebih dalam tentang gizi seimbang selama COVID-19 ini. Sebagian besar mitra menyatakan bahwa mereka selama ini lebih memfokuskan konsumsi makanan berkarbohidrat tinggi dalam diet harian dan kurang memperhatikan asupan protein dan vitamin. Mitra juga sebelumnya kurang memahami cara penyimpanan bahan makanan yang benar seperti pentingnya mencuci telur sebelum disimpan di lemari es dan durasi penyimpanan sayuran yang baik. Mitra juga melaporkan bahwa selama masa pandemi, mereka secara umum kurang melakukan aktivitas fisik dan olah raga.

Untuk menguji pemahaman mitra, tim pengabdian memberikan *post-test* setelah diskusi berakhir. Hasil post test mitra cukup menggembirakan dimana terjadi peningkatan rata-rata skor sebanyak 30 point berkisar 35%. dibandingkan hasil *pre-test*, yang mengindikasikan secara umum mitra mengalami peningkatan pemahaman akan konsep gizi seimbang setelah pemaparan materi dari tim pengabdian.



Gambar 1: Aktivitas mitra saat mengerjakan pre-test



Gambar 2: Pelaksanaan sosialisasi gerakan sadar gizi pada mitra ibu-ibu PKK di Banjar Lebah Desa Sumerta

Monitoring terhadap partisipasi mitra dalam menyosialisasikan gerakan gizi sehat seimbang di lingkungan sekitar mereka menunjukkan bahwa mitra secara aktif mempraktekkan hasil pelatihan yang diberikan. Mitra sudah menyebarkan masker medis, vitamin dan flyer tentang COVID-19 pada warga sekitar yang dibuktikan dengan foto-foto dokumentasi yang di kirimkan kepada tim pengabdian (**Gambar 3**).



Gambar 3: Aktivitas mitra dalam menyosialisasikan gerakan sadar gizi dalam menghadapi pandemi COVID-19 di lingkungan sekitar. Mitra juga membagikan masker, flyer pencegahan COVID-19 dan vitamin C pada warga di lingkungan tempat tinggal mereka.

Disamping sosialisasi terhadap gerakan sadar gizi di lingkungan sekitar, mitra juga telah mempraktekkan cara pembuatan yoghurt dengan baik dibuktikan dengan foto dan video kegiatan yang mereka kirimkan kepada tim pengabdian (**Gambar 4**). Mitra melaporkan bahwa pembuatan yoghurt dirasa cukup mudah dan murah untuk dikerjakan. Respon keluarga inti yang menyukai yoghurt yang mereka buat, semakin memotivasi mitra untuk membuat yoghurt lebih sering sebagai panganan keluarga. Mitra juga berencana menyosialisasikan pembuatan yoghurt secara lebih intens di anggota PKK lainnya dan tidak menutup kemungkinan untuk membuat produk yoghurt sendiri. Secara umum hasil PKM ini menunjukkan bahwa kelompok Ibu PKK Banjar Lebah Desa Sumerta sudah menjalankan peran aktif sebagai kader sadar gizi dengan baik khususnya di masa pandemi COVID-19.



Gambar 4: Produk yoghurt yang telah dibuat oleh mitra

KESIMPULAN DAN SARAN

Secara umum kegiatan PKM sudah menemui sasaran yang diharapkan yaitu terjadinya peningkatan pemahaman kader akan konsep gizi seimbang khususnya di masa pandemi COVID-19. Disamping itu, kader juga sudah secara aktif menyosialisasikan konsep gizi seimbang di lingkungan tempat tinggal mereka.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih penulis ucapkan kepada Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa beserta Ketua Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (UP2M) FKIK Unwar atas dukungan finansial dan fasilitas yang diberikan sehingga PKM ini dapat terselenggara dengan baik. Penulis juga mengucapkan terima kasih atas partisipasi mitra ibu-ibu PKK di Banjar Lebah Desa Sumerta Denpasar atas partisipasi aktif selama kegiatan ini berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Fatmah. 2010. "Pengetahuan dan Praktek Keluarga Sadar Gizi Ibu Balita." *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional* 4(4): 162-171.
- Jahari, A. B. 2005. "Keluarga Sadar Gizi (KADARZI) Dalam Menuju Gizi Baik Untuk Semua." *Gizi Indonesia* 28(1): 1-8.
- Latifah, D. and N. S. A. Hermawan. 2018. "Hubungan Pelatihan Dengan Kinerja Kader POSYANDU." *Jurnal Kesehatan "Akbid Wira Buana"* 3(2).
- Septian, D. and R. Helmy. 2013. "Pengetahuan dan Sikap Keluarga Dengan Perilaku Keluarga Sadar Gizi (KADARZI)." *Jurnal Keperawatan* IX(1).
- Solehati, T., M. Lukman and C. E. Kosasih. 2018. "Pendidikan Kesehatan pada Kader dalam Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat tentang Perbaikan Gizi Balita." *Media Karya Kesehatan* 1(1): 101-107.
- Syamsuar. 2017. "Realisasi Masyarakat Hidup Sehat Melalui Komunitas Olah Raga dan Sadar Gizi " *Jurnal Menssana* 2(2).