

Edukasi Buah dan Sayur untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh di Era Pandemi Covid-19 pada Warga Kp Ciwaru Lapang RT.003 RW.008 Kecamatan Bayah

Krishna Noor Oktalaksana ¹, Andi Asnifatima ²
Universitas Ibn Khaldun

Article Info

Article history:

Received March 5, 2022

Revised April 15, 2022

Accepted July 4, 2022

Kata Kunci:

Buah dan Sayur
Covid-19
Edukasi

ABSTRAK

Pandemi Covid-19 menyebabkan perubahan pada tatanan hidup sehari-hari, negara Indonesia masih bergelut dengan covid-19. Salah satu cara agar terhindar dari infeksi virus ditengah pandemi Covid-19 saat ini, adalah menjaga daya tahan tubuh atau biasa dikenal imunitas. Sebab menjaga imunitas tubuh sangat penting dilakukan di tengah merebaknya virus corona saat ini. Agar senantiasa mengetahui cara pencegahan virus corona dan cara meningkatkan imunitas, maka diadakan edukasi buah dan sayur. Tujuan diadakannya program ini Untuk Pemberdayaan personal adalah guna meningkatkan dan menumbuhkan jiwa Agent Of Change pada diri sendiri, dan memacu kontribusi konkrit mahasiswa dalam penanganan Covid- 19, 2) Untuk Pemberdayaan Masyarakat adalah guna meningkatkan pengetahuan dan minat konsumsi masyarakat terhadap buah dan sayur. 3) Untuk Pemberdayaan institusi adalah untuk memperkuat kontribusi Perguruan Tinggi dalam penanganan Covid-19 dan sebagai implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi yaitu pengabdian kepada masyarakat. Hasil dari kegiatan ini bahwa adanya peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi mengenai covid-19 dan edukasi buah dan sayur.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Corresponding Author:

Krishna Noor Oktalaksana
Universitas Ibn Khaldun
Email: oktalaksanakrisna@gmail.com

PENDAHULUAN

Selama Pandemi Covid-19 menyebabkan perubahan pada tatanan hidup sehari-hari, negara Indonesia masih bergelut melawan virus Corona hingga saat ini. Jumlah kasus virus Corona terus bertambah dengan beberapa melaporkan kesembuhan, tapi tidak sedikit pula yang meninggal. Usaha penanganan dan pencegahan terus dilakukan demi melawan virus Corona. Covid-19 mirip dengan gejala flu, tanda dan gejala umum terinfeksi Covid-19 antara lain yaitu gejala gangguan pernapasan akut seperti demam, batuk dan sesak napas. Masa inkubasi rata-rata 5-6 hari dengan masa inkubasi terpanjang 14 hari. Pada kasus Covid-19 yang berat dapat menyebabkan pneumonia, sindrom pernapasan akut, gagal ginjal, dan bahkan kematian. (WHO, 2020)

Kasus virus Corona diketahui penyakit misterius yang melumpuhkan Kota Wuhan, China. Tragedi ini terjadi pada akhir tahun 2019 dan terus berlanjut hingga penyebaran virus Corona mewabah ke seluruh dunia. Di Indonesia sendiri sampai saat ini pertanggal 04 Oktober 2020 mencapai 300 ribu Jiwa terkonfirmasi. (Covid.go.id, 2020)

Salah satu cara agar terhindar dari infeksi virus ditengah pandemi Covid-19 saat ini, adalah menjaga daya tahan tubuh atau biasa dikenal imunitas. Sebab menjaga imunitas tubuh sangat penting dilakukan di tengah merebaknya virus corona saat ini. Menurut Kepala Divisi Alergi Imunologi Departemen Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan (FKKMK) Universitas Gadjah Mada, Deshinta Putri Mulya, manusia memiliki dua macam imunitas yakni imunitas innate dan imunitas adaptif.

Imunitas innate adalah imunitas alamiah yang berperan sebagai sistem pertahanan tubuh yang pertama kali melawan semua kuman (antigen) yang masuk ke dalam tubuh. Sedangkan imunitas adaptif adalah sistem pertahanan tubuh yang bersifat lebih spesifik yang muncul akibat adanya rangsangan patogen tertentu seperti flu, pneumonia dan lainnya.

Untuk memperkuat sistem daya tahan tubuh manusia (sistem imun) maka diperlukan peran vitamin dan mineral sebagai antioksidan, walaupun vitamin diperlukan tubuh dalam jumlah kecil namun mempunyai peranan yang penting.

Berdasarkan data Riskesdas 2013, sebanyak 93,5 persen masyarakat Indonesia tidak mengonsumsi sayur dan buah dengan jumlah yang dianjurkan. Padahal sayur dan buah merupakan jenis asupan yang wajib dikonsumsi untuk memenuhi pola makan gizi seimbang. Konsumsi buah dan sayur juga terbukti efektif untuk mencegah berbagai penyakit berbahaya, termasuk penyakit Covid-19 yang saat ini mewabah.

Dalam rangka membantu pemerintah mengurangi penularan Covid-19 ini, hal ini yang menjadi alasan mengapa penulis sangat ingin mengedukasi masyarakat tentang pentingnya makan buah dan sayur di era pandemi covid-19, hal ini karena dapat membantu pencegahan dalam penularan covid-19, agar angka kejadian sakit bisa diminimalisir.

Berdasarkan latar belakang diatas, program ini dibuat untuk mengatasi masalah yang sedang terjadi dimasyarakat yaitu 1) Cara mengedukasi tentang buah dan sayur untuk meningkatkan imunitas tubuh di era pandemi covid-19, 2) Memberikan informasi tentang macam-macam buah dan sayur yang dapat meningkatkan sistem imun, 3) Cara mengajak anak untuk makan buah dan sayur saat pandemic covid 19 agar tetap terjaga dari penularan virus covid 19.

METODE

Waktu dan Tempat Pengabdian

Waktu yang dilaksanakan program pengabdian masyarakat ini yaitu pada 17 Agustus - 17 September 2020 berlokasi di Kp. Ciwary Lapang RT 003 RW 008 Kecamatan Bayah Kabupaten Lebak

Sasaran Kegiatan

Untuk program ini sasaran yang dituju adalah masyarakat yang menetap di Kp.Ciwary Lapang RT.003 RW.008. Yang berjumlah 35 Orang.

Kegiatan

Program ini mengambil tema tentang Buah dan sayur untuk imunitas tubuh. Rencana pertama yang dilakukan adalah penentuan daerah sasaran, permintaan izin pihak RT setempat, lalu memberikan kuesioner pre-test, dan setelahnya baru diberikan informasi mengenai buah dan sayur untuk imunitas tubuh seperti poster, video dan e-book. Lalu ditahap terakhir diadakan evaluasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Lokasi Pengabdian

Lokasi yang ditetapkan yaitu di Kp. Ciwary Lapang RT 003 RW 008 Kecamatan Bayah Kabupaten Lebak. Lokasi ini dipilih guna meminimalisir terjadinya kontak dengan warga agar terhindarnya penularan virus corona.



Gambar 1 Peta Lokasi

Tahap Kegiatan

Hasil pre-test yang disebarakan kepada 35 responden didapatkan 40% telah mengetahui pengetahuan mengenai Buah dan Sayur. Persiapan selanjutnya yang dilakukan adalah mensurvei melalui pre-test kegiatan ini dilakukan agar mengetahui sejauh mana pengetahuan masyarakat tentang buah dan sayur. Kemudian setelah melakukan pre test dibuatkan grup whatsapp yang akan digunakan sebagai media untuk mengirim informasi mengenai covid dan informasi terkait buah dan sayur.

Di dalam grup ini terdiri dari 35 anggota. Setelah di buat grup whatsapp dilakukan sosialisasi kepada sasaran program yang terdapat didalam grup whatsapp mengenai tujuan dan bentuk kegiatan yang akan dilakukan Tahap selanjutnya yaitu pelaksanaan program yang telah dirancang yaitu dengan mengirimkan video dan poster mengenai buah dan sayur untuk meningkatkan imunitas tubuh saat pandemi dan dilakukan tanya jawab kepada sasaran program Adapun edukasi yang diberikan pada program individu ini meliputi pengetahuan 1) Buah dan sayur untuk imunitas, 2) Macam buah dan sayur, 3) Manfaat Buah dan Sayur, 4) Tips agar anak mau makan buah dan sayur. Hasil dari program pengabdian masyarakat ini dapat dilihat dari monitoring, evaluasi, keberhasilan dan kendala, penjelasannya sebagai berikut:

- Monitoring dan evaluasi

Monitoring yang dilakukan pada program ini adalah memastikan masyarakat sasaran telah menerima informasi yang dikirimkan melalui grup whatsapp dengan cara bertanya di grup atau langsung mengirim pesan ke sasaran program, untuk evaluasi pada program ini dilakukan assesmen manual dengan 2 sasaran program setiap minggunya.

- Keberhasilan program

Para orang tua mengaku mempraktekan 3 tips agar anak mau memakan buah dan sayur dan hasil yang didapat anak mau makan buah dan sayur setelahnya, 35 anggota itu lebih rajin lagi mengkonsumsi buah dan sayur, terutama di masa pandemic saat ini

- Kendala yang dihadapi

Respon program di grup whatsapp sangat kurang sehingga perlu dilakukan chat personal untuk menanyakan apakah sudah menyimak informasi yang diberikan dan apakah sasaran program ingin bertanya terkait informasi yang diberikan.

Setelah program ini selesai maka selanjutnya diberikan kuesioner post- test pada 35 yang berada di grup, dan hasil dari post-test tersebut adanya peningkatan pengetahuan tentang konsumsi buah dan sayur. 40% anggota yang menjawab benar jawaban, sekarang bertambah menjadi 98% peserta yang menjawab betul dari pertanyaan pre-test.

KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat ini dapat diselesaikan dengan baik, hal tersebut dapat dilihat dari tingkat keberhasilan yaitu:

1. Masyarakat juga mengetahui pentingnya tetap mengkonsumsi buah dan sayur
2. Masyarakat menjadi tahu tentang macam-macam buah dan sayur
3. Para orang tua mengajak anak untuk mengkonsumsi buah dan sayur

Saran

Agar program ini dapat berkesinambungan perlu dilakukan intervensi pemberdayaan masyarakat melalui informasi yang dapat diberikan melalui whatsapp atau dapat menempelkan poster berisi informasi buah dan sayur. Informasi tersebut dapat berguna untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

- Asnifatima, A., Mardiana, N., Fuadiyah, N. F., Marfiah, S., & Agusandi, O. (2022, May). KAMPANYE MASSIF KEPATUHAN PROTOKOL KESEHATAN SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN COVID-19 DI WILAYAH PUSKESMAS KAYUMANIS KOTA BOGOR TAHUN 2021. In *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Pontianak* (Vol. 1, No. 1).
- Asnifatima, A., Yuandita, S., Mahmudah, A. R., & Miranda, E. B. (2022). PROGRAM HOLISTIK PEMBINAAN DAN PEMBERDAYAAN DESA: PENYEDIAAN AIR BERSIH KOMUNAL DENGAN TEKNOLOGI PANEL SURYA. *Jurna: Jurnal Program Mahasiswa Kreatif*, 6(1), 148-161.
- Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19. Retrieved from Satuan Tugas Penanganan COVID-19: <https://covid19.go.id>. (2020, Oktober)
- Kemkes RI. (2020). Kementerian Kesehatan RI, 28. http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK_No_9_Th_2020_tt

-
- Pertiwi, F. D., & Nasution, A. S. (2022). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN PNEUMONIA PADA BALITA DI PUSKESMAS SEMPLAK KOTA BOGOR 2020. *PROMOTOR*, 5(3), 273-280.
- Pertiwi, F. D., Arsyati, A. M., Asnifatima, A., Parinduri, S. K., Jayanti, R., Prastia, T. N., & Nasution, A. (2021). Dampak Implementasi Pembelajaran Jarak Jauh (Pjj) Terhadap Kinerja Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ibn Khaldun Bogor. *Educate: Jurnal Teknologi Pendidikan*, 7(1), 71-82.
- Respati, H., & Asnifatima, A. (2022). PROGRAM PMPSPJ (PAKAI MASKER PAKAI SABUN PAKAI JARAK) DI DESA SUKAMULYA III RT 1/5 KELURAHAN SUKASARI, KECAMATAN BOGOR TIMUR, KOTA BOGOR. *PROMOTOR*, 5(3), 255-259.
- WHO Coronavirus Disease (COVID-19) Dashboard. Retrieved from World Health Organization (WHO) <https://covid19.who.int>: (2020, Oktober)