

SIASAT (Edukasi Bahan Pangan Sumber Antioksidan) untuk Jaga Imunitas Tubuh di Masa Pandemi Covid-19

Education on Food Sources of Antioxidants to Maintain Body Immunity During the Covid-19 Pandemic

Sinta Nur Annisa^{1*}, Rosyenne Kushargina²

^{1,2} Prodi Gizi, Universitas Muhammadiyah Jakarta

Abstract

The rate of Covid-19 spreading in the territory of Indonesia, especially in Jakarta Province, have been record still holds the highest rank with the number of positive cases above 2186 cases. Efforts needed to be made to stop the rate of spreading the virus. One effort that can be done is to eat foods that contain antioxidants so that the body's immunity increases. The background of the holding of this kulwap education activity for antioxidant food sources is due to the lack of knowledge of the Bahari III Tanjung Priok, North Jakarta community regarding behavior to improve and maintain fitness therefore the body's immune system increases during the Covid-19 pandemic. The Antioxidant Source Food Material Education (SIASAT) activity aims to increased knowledge about antioxidant food sources in order to have strong immunity among resident and did work for prevent the infected Covid-19. The method used for this kulwap was by lecture via whatsapp with educational video media. To determine the increase in knowledge, the target was given pre-test and post-test. There was an increase in the target post-test score after education through kulwap. Education related to nutrition and health in various ways can continue to be carried out with a wider scope of targets to improve public health status and prevent the spread of Covid-19.

Keywords: *antioxidant, Covid-19, food, immunity*

Abstrak

Tingkat penularan Covid-19 di wilayah Indonesia khususnya provinsi DKI Jakarta masih memegang peringkat tertinggi dengan jumlah kasus positif sebanyak 2186 kasus. Perlu dilakukan upaya untuk menghentikan tingkat penularan virus. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan mengonsumsi makanan yang mengandung antioksidan agar imunitas tubuh meningkat. Latar belakang diselenggarakannya kegiatan kulwap edukasi bahan pangan sumber antioksidan ini karena minimnya pengetahuan masyarakat Bahari III RT 04/01 Kelurahan Tanjung Priok, Jakarta Utara mengenai perilaku untuk meningkatkan dan menjaga kebugaran agar sistem imunitas tubuh meningkat di masa pandemi Covid-19. Kegiatan Edukasi Bahan Pangan Sumber Antioksidan (SIASAT) bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai pangan sumber antioksidan sehingga warga memiliki imunitas yang kuat dan tidak terinfeksi Covid-19. Adapun metode yang dilakukan yaitu kulwap (kuliah via *whatsapp*) dengan media video edukasi. Untuk mengetahui peningkatan pengetahuan, sasaran diberikan *Pre-test* dan *post-test*. Terjadi peningkatan nilai *post-test* sasaran setelah dilakukan edukasi melalui kulwap. Edukasi terkait gizi dan kesehatan dengan berbagai cara dapat terus dilakukan dengan cakupan sasaran yang lebih luas untuk meningkatkan status kesehatan masyarakat dan mencegah penyebaran Covid-19.

Kata Kunci: antioksidan, Covid-19, makanan, imunitas

*Korespondensi:

Sinta Nur Annisa, email: sintaannisa23@gmail.com



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

PENDAHULUAN

Corona virus adalah jenis virus yang menyebabkan penyakit mulai dari gejala ringan sampai berat. Setidaknya terdapat dua jenis corona virus yang diketahui menyebabkan penyakit yang dapat menimbulkan gejala berat seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS). *Corona Virus Disease 2019* (COVID-19) adalah penyakit jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Virus penyebab COVID-19 ini dinamakan *Sars-CoV-2*. Virus corona adalah *zoonosis* (ditularkan antara hewan dan manusia) (Elsarika *et al*, 2020).

Saat ini, dunia sedang diguncang oleh pandemi Covid-19 (*Corona Virus Disease*). Peningkatan kasus dari hari kehari jumlah pasien terinfeksi virus Covid-19 sudah sulit dikendalikan, sehingga diperlukannya suatu perencanaan yang jelas dan lugas dari pemerintah untuk menanggulangi permasalahan ini. Virus ini dapat ditularkan dari manusia ke manusia dan telah menyebar secara luas di China dan lebih dari 190 negara dan teritori lainnya (WHO, 2019). Pada 12 Maret 2020, WHO mengumumkan COVID-19 sebagai pandemik (WHO, 2020). Hingga tanggal 29 Maret 2020, terdapat 634.835 kasus dan 33.106 jumlah kematian di seluruh dunia (WHO, 2019). Sementara di Indonesia sudah ditetapkan 1.528 kasus dengan positif COVID-19 dan 136 kasus kematian (Susilo *et al*, 2020). COVID-19 pertama dilaporkan di Indonesia pada tanggal 2 Maret 2020 sejumlah dua kasus (WHO, 2020).

Tanda dan gejala umum infeksi COVID-19 antara lain 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. Tanda-tanda dan gejala klinis yang dilaporkan pada sebagian besar kasus adalah demam, dengan beberapa kasus mengalami kesulitan bernapas, dan hasil rontgen menunjukkan infiltrat pneumonia luas di kedua paru (Elsarika *et al*, 2020).

Untuk mencegah penularan virus Covid-19 WHO (2020) menyarankan untuk selalu rajin mencuci tangan dengan sabun dan air bisa juga dengan menggunakan hand sanitizer, menjaga jarak dengan orang lain sejauh minimal 1 meter, mencegah menyentuh wajah jika belum mencuci tangan, menutup mulut dan hidung saat batuk ataupun bersin, tetap tinggal didalam rumah saat kurang sehat, tidak merokok atau melakukan hal serupa yang dapat mengganggu paru-paru, tidak keluar rumah jika dirasa tidak perlu dan menghindari kerumunan.

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan sistem imun tubuh adalah mengonsumsi bahan pangan yang bergizi seimbang. Makanan bergizi seimbang merupakan makanan yang sangat penting untuk membangun kekebalan tubuh agar terlindung dari infeksi virus dan dapat memberikan perlindungan ekstra untuk tubuh. kandungan makanan tersebut yang dapat meningkatkan imun tubuh disebut dengan antioksidan (Firmansyah, 2020). Antioksidan merupakan zat yang mampu menstabilkan, menonaktifkan, dan menangkal radikal bebas dalam tubuh, seperti

flavonoid, alkaloid, saponin, kafein, dan polifenol yang bermanfaat sebagai anti-inflamasi (anti peradangan) dan anti-kanker yang berpotensi sebagai bahan alami untuk fortifikasi produk pangan. Fortifikasi tersebut bermanfaat bagi tubuh sebagai sumber antioksidan (Pristiana *et al*, 2017).

Tingkat penularan Covid-19 di wilayah Jabodetabek khususnya Jakarta tergolong tinggi dilansir oleh Putra (2020) menyebutkan bahwasanya provinsi DKI Jakarta masih memegang peringkat tertinggi dengan jumlah kasus positif sebanyak 2186 kasus. Sehingga, perlu dilakukan upaya untuk menghentikan tingkat penularan virus. Salah satu upaya yang dapat dilakukan dengan mengonsumsi makanan yang mengandung sumber antioksidan agar sistem imunitas/kekebalan tubuh meningkat sehingga terhindar dari Covid-19. Diperlukan edukasi kepada masyarakat terkait pangan sumber antioksidan untuk menjaga imunitas tubuh. Hal ini dilakukan melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat pada warga RT 04/01 Kelurahan Tanjung Priok Kecamatan Tanjung Priok, Jakarta Utara. Kegiatan Edukasi Bahan Pangan Sumber Antioksidan (SIASAT) bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai pangan sumber antioksidan sehingga warga memiliki imunitas yang kuat dan tidak terinfeksi Covid-19.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terdiri dari dua rangkaian yaitu edukasi dan pembagian masker dan *handsanitizer*. Edukasi dilakukan menggunakan kulwap (kuliah via *whatsApp*) yang dilakukan secara daring dengan media sebuah video edukasi. Sasaran kegiatan ini adalah warga Kp. Bahari III RT 04/RW 01 Tanjung Priok, Jakarta Utara. Lokasi tersebut dipilih karena lokasi ini masuk dalam kawasan zona merah Covid-19.

Terdapat 15 orang peserta yang mengikuti kegiatan ini. peserta yang mengikuti kegiatan kali ini dikhususkan untuk usia 18-50 tahun (kategori Dewasa). Pemberian edukasi diawali dengan memberikan *pre-test* pada sasaran. Edukasi selain menggunakan kulwap juga menggunakan media berupa video edukasi berdurasi 10.13 menit berisi informasi mengenai bahan pangan sumber antioksidan. Pada akhir kegiatan peserta diminta untuk mengisi *post-test*. Dilakukan analisis secara deskriptif untuk melihat peningkatan nilai *pre-test* dan *post-test* sasaran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

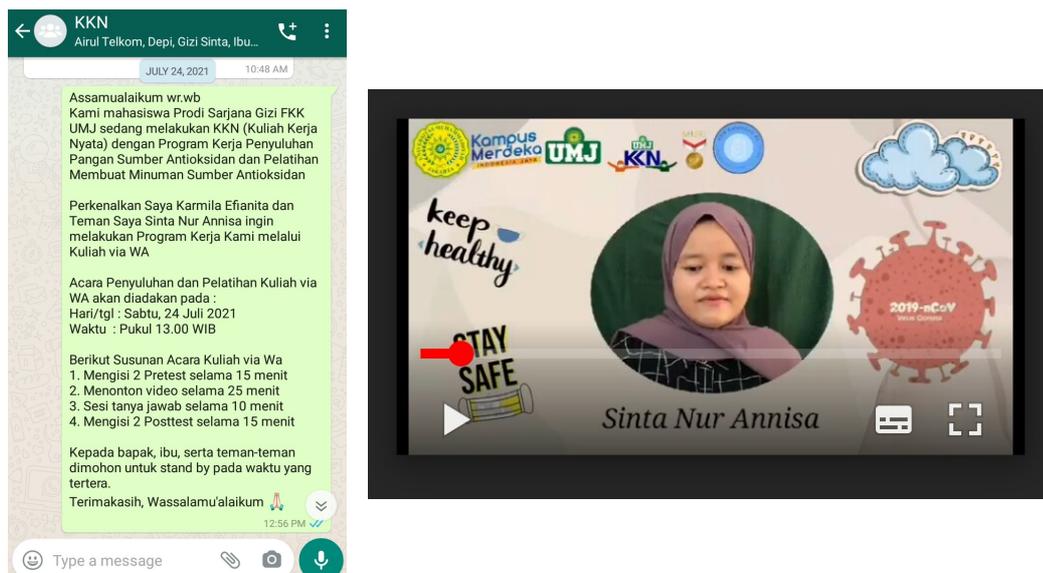
Tabel 1 menunjukkan hasil *pre-test* dan *post-test* peserta. Berdasarkan Tabel 1 terdapat 15 orang peserta yang mengikuti kegiatan ini, rentang umur peserta yang mengikuti kegiatan kali ini dikhususkan untuk usia 18-50 tahun (kategori Dewasa). Hasil test pengetahuan peserta mengenai pangan sumber antioksidan sebelum kegiatan SIASAT (*pre-test*) dilakukan yaitu terdapat 5 orang (33%) yang memiliki pengetahuan kurang dan 10 orang (67%) yang memiliki pengetahuan baik. Sedangkan, setelah kegiatan SIASAT (*post-test*) dilakukan terjadi peningkatan pengetahuan pada peserta, yaitu peserta dengan pengetahuan baik jumlahnya meningkat menjadi 15 orang (100%). Sementara, tidak ada peserta yang memiliki pengetahuan kurang.

Table 1. Perbandingan Pengetahuan Warga Sebelum dan Sesudah Kegiatan

Kategori	Pre-test		Post-test	
	n	%	n	%
Kurang	5	33	0	0
Baik	10	67	15	100
Total	15	100	15	100

Sumber : Data Primer, 2021

Kegiatan SIASAT yang dilakukan sesuai dengan perencanaan. Diskusi dengan warga RT 04/01 dalam penyuluhan tersebut menjadi lebih menarik dengan penggunaan media video edukasi yang dilengkapi dengan animasi (Gambar 1). Kegiatan SIASAT ini memberikan pengetahuan tentang bahan pangan yang mengandung antioksidan dan manfaat antioksidan yang dapat meningkatkan Imunitas di masa pandemi Covid-19. Dilihat dari hasil *pre-test* terdapat warga yang masih kurang paham mengenai Antioksidan dapat meningkatkan Imunitas. Setelah dilakukan *post-test* pada program pengabdian masyarakat SIASAT didapatkan hasil adanya peningkatan pengetahuan pada masyarakat mengenai Antioksidan dapat meningkatkan Imunitas.



Gambar 1. Kegiatan Edukasi Pangan Sumber Antioksidan (SIASAT)

Kegiatan SIASAT efektif meningkatkan pengetahuan sasaran meskipun dilakukan secara daring. Pemberian penyuluhan dan diskusi yang dilakukan secara luring maupun daring dapat memberikan pemahaman yang lebih baik di kalangan anak muda Karang Taruna Kedunggupit Sidoharjo Wonogiri. Hal ini membuat mereka dapat lebih memahami apa yang harus dilakukan selama masa pandemi ini untuk dapat meningkatkan imunitas tubuh, baik dari sisi hal yang harus dilakukan dalam keseharian maupun pola makan yang lebih terjaga (Mustofa dan Suhartatik, 2020). Diseminasi pengetahuan kepada masyarakat bermanfaat pengambilan keputusan bagi setiap orang dalam melakukan tindakan preventif agar tidak terkena penyakit (Nurislaminingsih, 2020). Pengetahuan juga akan meningkatkan kesadaran publik tentang situasi tidak sehat dalam masyarakat serta meningkatkan ketahanan diri sehingga individu mampu

mengambil keputusan hingga menyusun strategi dan mengambil tindakan yang tepat (Valerisha dan Putra, 2020).

Kegiatan ini disambut Antusias oleh sasaran. Hal tersebut dapat dilihat dari aktifnya warga bertanya disesi tanya jawab, mengikuti acara sesuai dengan susunan acara yang telah diberikan, tersedianya video penyuluhan dan pelatihan dalam bentuk *Google drive* dan *Youtube*, serta adanya pembagian *handsinitizer* & masker. Pemberian penyuluhan dan diskusi yang dilakukan secara daring memberikan pemahaman yang lebih baik pada warga RT 04/01 Tanjung Priok Jakarta Utara. Hal ini membuat mereka dapat lebih memahami bahan pangan apa saja yang baik digunakan pada saat pandemi ini untuk dapat meningkatkan imunitas tubuh.

Setelah penyuluhan selesai dilakukan penyerahan *hand sanitizer* pada ketua RT 04/01 Tanjung Priok Jakarta Utara untuk dapat digunakan oleh warga RT 04/01 Tanjung Priok, sehingga dapat memberikan manfaat yang lebih baik untuk menurunkan angka penularan virus Covid-19. Penyampaian hand sanitizer tersebut dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Kegiatan Pembagian Masker & Handsinitizer

KESIMPULAN

Setelah diselenggarakannya kegiatan Kulwap (Kuliah via *Whatsapp*) ini terjadi perubahan pengetahuan warga Kp. Bahari III RT 04/RW 01 Tanjung Priok, Jakarta Utara yang dapat dilihat dari hasil *pretest* dan *posttest* yang telah dilakukan mengenai bahan pangan sumber Antioksidan. Warga diharapkan dapat mengaplikasikan ilmu tersebut dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat meningkatkan imunitas tubuh warga di masa pandemi Covid-19.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis artikel pengabdian masyarakat mengucapkan terimakasih kepada Warga Kp. Bahari III RT 04/ RW 01 Tanjung Priok yang telah berpartisipasi aktif pada kegiatan ini. Dan juga berterimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan selama pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat, sehingga dapat diselesaikan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Elsarika Damaik, Yunida Turisna Smanjuntak DY, Wiratma. 2020. Pencegahan Corona Virus Diase 19 (Covid-19) pada Pedagang Pasar Helvetia Kelurahan Helvetia Tengah Pasar Helvetia Kelurahan Helvetia Tengah adalah Pasar Tradisional yang masih Beroperasi (MERS) dan Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS). Corona. *Abdimas Mutiara*, 1(2), 8–11.
- Firmansyah, Fery. 2020. Panduan Gizi Seimbang pada Masa Pandemi COVID – 19. KEMENKES. Update 13 Juni 2020.
- Mustofa A, Suhartatik N. 2020. Meningkatkan Imunitas Tubuh Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 Di Karangtaruna Kedunggupit, Sidoharjo, Wonogiri, Jawa Tengah. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(1), 317.
- Nurislaminingsih R. 2020. Layanan Pengetahuan tentang COVID-19 di Lembaga Informasi. *Tik Ilmeu : Jurnal Ilmu Perpustakaan Dan Informasi*, 4(1), 19-37.
- Pristiana DY, Susanti S, Nurwantoro N. 2017. Aktivitas Antioksidan dan Kadar Fenol Berbagai Ekstrak Daun Kopi (*Coffea sp.*): Potensi Aplikasi Bahan Alami Untuk Fortifikasi Pangan. *Jurnal Aplikasi Teknologi Pangan*. 6 (2): 89-92.
- Putra NP. 2020. Sebaran Data Pasien Positif Covid-19 Per 13 April 2020, Terbanyak Masih di Jakarta. *Liputan 6.com*.
- Susilo A, Rumende CM, Pitoyo CW, Santoso WD, Yulianti M, Herikurniawan H, Sinto R, Singh G, Nainggolan L, Nelwan EJ, Chen LK, Widhani A, Wijaya E, Wicaksana B, Maksum M, Annisa F, Jasirwan COM, Yuniastuti E. 2020. Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 7(1), 45.
- Valerisha A, Putra MA. 2020. Pandemi Global Covid-19 Dan Problematika Negara-Bangsa: Transparansi Data Sebagai Vaksin Socio-Digital? *Jurnal Ilmiah Hubungan Internasional*, 0(0), 131–137.
- World Health Organization. Coronavirus disease 2019 (COVID-19) Situation Report – 70 [Internet]. WHO; 2020 [updated 2020 March 30; cited 2020 March 31].
- World Health Organization. WHO Director-General’s opening remarks at the media briefing on COVID-19 - 11 March 2020 [Internet]. 2020 [updated 2020 March 11].
- World Health Organization. Situation Report – 42 [Internet]. 2020 [updated 2020 March 02; cited 2020 March 15].