

## Edukasi Gizi dan Kesehatan Wujudkan Tubuh Sehat di Era Pandemi Covid-19

### *Nutrition and Health Education Create a Healthy Body in the Era of Pandemic Covid-19*

Devi Wastiti Ari<sup>1\*</sup>, Rosyanne Kushargina<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Prodi Gizi, Fakultas Kesehatan dan Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Jakarta

#### *Abstract*

Keeping the body healthy in this Covid-19 Pandemic Era is very important because it is one of the efforts to prevent the spread of Covid-19. There is currently no drug for COVID-19 that has been proven effective, so increasing the body's immunity is the most useful effort at this time. The educational activity aim to provided information on how to keep the body healthy in the era of the covid-19 pandemic so that members of the youth group can maintain their immunity. Educational activity are carried out directly through lecture method and gave a post-test pre-test to evaluated the increase in knowledge. Subjects experienced an increased with an average percentage from 56.65% to 84.67%. The participants of this education are 15 people with an age range of 16-25 years. The results of the education stated that there was an increase in knowledge of respondents about keeping the body healthy in the Era of the Covid-19 Pandemic.

**Keywords:** Covid-19's, body health, immunity

#### **Abstrak**

Menjaga tubuh tetap sehat di Era Pandemi Covid-19 ini sangat penting karena merupakan salah satu upaya dalam pencegahan penyebaran covid-19. Obat untuk covid-19 saat ini belum ada yang teruji efektif, sehingga meningkatkan imunitas tubuh adalah upaya paling bermanfaat saat ini. Kegiatan edukasi bertujuan untuk memberikan informasi tentang bagaimana cara menjaga tubuh tetap sehat di era pandemi covid-19 sehingga imunitas tetap terjaga kepada anggota karang taruna. kegiatan edukasi dilaksanakan secara langsung dengan metode ceramah dan diberikan pretest posttest untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan. Responden mengalami peningkatan dengan persentase rata-rata dari 56,65% meningkat 84,67%. Peserta edukasi ini berjumlah 15 orang dengan rentang usia 16-25 tahun. Hasil edukasi menyatakan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan pada responden mengenai menjaga tubuh tetap sehat di Era Pandemi Covid-19.

**Kata Kunci:** Covid-19, imunitas, kesehatan tubuh

\*Penulis Korespondensi:

Devi Wastiti Ari, [deviwastiti29@gmail.com](mailto:deviwastiti29@gmail.com)



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

## PENDAHULUAN

Saat ini masyarakat di Indonesia sedang menghadapi kondisi yang sulit. Pada awal tahun 2020 penyebaran covid-19 meningkat pesat hingga saat ini. Dampak yang ditimbulkan dari penyebaran covid-19 ini cukup besar, sekolah, perkuliahan dan perkantoran sementara harus di hentikan dan dialihkan melakukan kegiatan dirumah. Hal ini tentu saja dapat mempengaruhi Kesehatan masyarakat (Fitri Arinda *et al*, 2021). Dampak adanya virus covid-19 mengharuskan masyarakat untuk menyadari betul bahwa menjaga Kesehatan diri sendiri sangatlah penting dengan melakukan langkah pencegahan dan menjaga diri dari virus corona.

Virus Covid-19 merupakan virus varian baru yang menginfeksi sistem pernafasan orang yang terjangkit (Wahidah *et al*, 2020) Penyakit Covid-19 ini merupakan penyakit infeksi menular yang penyebarannya melalui satu orang ke orang lain-nya atau benda. Penyakit ini menyebar melalui droplet saluran pernafasan dan kontak langsung dengan penderita. Penderita penyakit Covid-19 memiliki gejala yang sangat umum terjadi pada penderita penyakit Flu, namun tingkat gejalanya bisa bertambah menjadi lebih parah oleh beberapa faktor, sehingga pemerintah menghimbau masyarakat untuk mematuhi prokol pencegahan dan pengendalian infeksi Covid-19 dalam kehidupan sehari-hari. Pada langkah pencegahan dan pengendalian ini pemerintah mewajibkan masyarakat untuk mengurangi kegiatan diluar rumah (Wicaksono, 2020). Sejak adanya pandemic Covid-19, masyarakat lebih sering beraktivitas di rumah, segala pekerjaan dan pembelajaran dialihkan melalui sistem daring (Saffanah, 2020) hal itu tentu saja membuat aktivitas yang monoton selama dirumah sehingga kesadaran tiap individu untuk menjaga kesehatan tubuh bisa berkurang akibat kurangnya aktivitas fisik dimana aktivitas fisik merupakan salah satu upaya dalam menjaga kesehatan tubuh agar tetap bugar ditengah terjadinya pandemi Covid-19

Pada masa adaptasi kebiasaan baru di Era Pandemi Covid-19, masyarakat memerlukan pengembangan penerapan pola hidup sehat. Untuk saat ini penyakit Covid-19 belum ditemukan obat yang efektif, sehingga untuk pencegahan penyakit ini diperlukan kondisi tubuh dengan imuntas yang tetap terjaga. Meningkatkan sistem imun tubuh, diperlukan konsumsi makanan sehat, Stop merokok, Istirahat yang cukup, melakukan aktivitas fisik, membatasi asupan Gula, Garam, dan lemak, dan perbanyak minum air putih (Yulianis dan Wardana Ardhan, 2021).

Edukasi diperlukan untuk meningkatkan pehaman setiap individu terutama dikalangan anak muda agar menerapkan pola hidup sehat di Era Pandemi Covid-19 ini. Edukasi berisi tentang “Menjaga tubuh tetap sehat di Era Pandemic Covid-19” kepada anggota Karang Taruna. Tujuan dari edukasi ini adalah memberikan informasi tentang menjaga kesehatan tubuh untuk meningkatkan sistem imun yang merupakan salah satu upaya penting di masa pandemi Covid-19. Informasi ini dapat dikembangkan kembali oleh anggota Karang taruna untuk melakukan kegiatan yang bermanfaat bagi warga setempat seperti melakukan gerak jalan, dan berkebun dengan tetap mematuhi Protokol Kesehatan. Keberhasilan edukasi ini dilihat melalui hasil pretest dan posttest yang diisi oleh para peserta penyuluhan.

## METODE

Kegiatan edukasi dilaksanakan secara langsung di Lapangan Perumahan Taman Harapan Baru Blok Q1 RT.006 dengan jumlah 15 peserta yang merupakan anggota Karang Taruna pada tanggal 30 Juli 2021. Materi edukasi yang diberikan adalah

Konsumsi makanan sehat, Stop Merokok, Istirahat yang Cukup, Aktivitas Fisik, Membatasi Konsumsi Gula, Garam, Lemak, dan Perbanyak Air Putih. Penyuluhan ini menggunakan media Poster dan kuesioner online berupa pretest dan posttest melalui google form. Kegiatan pertama yang dilaksanakan adalah pengisian Pretest pada setiap responden, kemudian dilanjutkan dengan kegiatan edukasi melalui poster yang berjudul “Menjaga Kesehatan Tubuh di Era Pandemi Covid-19”, dan kegiatan terakhir ditutup dengan sesi Tanya jawab dan pengisian Posttest. Hasil pretest dan posttest dilakukan untuk menganalisis perubahan pengetahuan responden tentang menjaga kesehatan tubuh di Era Pandemi Covid-19.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini mengukur tingkat pengetahuan peserta menggunakan data hasil pretest dan posttest dengan total 15 peserta. Hasil pada tabel 1 kegiatan edukasi menunjukkan nilai masing-masing peserta sebelum dan sesudah diberi edukasi tentang menjaga kesehatan tubuh di Era Pandemi Covid-19

**Tabel 1. Hasil Penilaian Pretest dan Posttest Peserta**

No Responden	Pre-test	Post-test	Keterangan
1	60	80	Meningkat
2	30	80	Meningkat
3	80	100	Meningkat
4	40	70	Meningkat
5	70	80	Meningkat
6	60	90	Meningkat
7	80	100	Meningkat
8	30	60	Meningkat
9	60	100	Meningkat
10	70	80	Meningkat
11	40	80	Meningkat
12	40	80	Meningkat
13	60	90	Meningkat
14	80	100	Meningkat
15	50	80	Meningkat

*Sumber: Data primer, 2021*

Berdasarkan hasil Tabel 1, terdapat peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta. Hal tersebut menunjukkan bahwa peserta menguasai materi yang disampaikan pada kegiatan edukasi.



**Gambar 1. Kegiatan Edukasi kepada anggota Karang Taruna**

Gambar 1 merupakan dokumentasi kegiatan edukasi yang dilaksanakan secara langsung pada tanggal 30 Juli 2021 di Lapangan Perumahan dengan jumlah 15 peserta yang merupakan anggota Karang Taruna Perumahan Taman Harapan Baru RT 006, kegiatan ini berlangsung selama 10 menit penyuluhan, dan masing-masing 3 menit untuk pengisian pre-test dan post-test Penyuluhan tentang menjaga kesehatan tubuh di Era Pandemi Covid-19 ini menggunakan metode ceramah menggunakan media poster. Metode ceramah dapat dikatakan sebagai media satu-satunya yang paling ekonomis dalam menyampaikan informasi (Malia dan Supartika Rahayu, 2014)

Media Poster pada gambar 2 berisikan tentang cara menjaga kesehatan tubuh dengan 6 pokok bahasan yaitu, selalu konsumsi makanan sehat, stop merokok, istirahat yang cukup, melakukan aktivitas fisik, membatasi asupan Gula, Garam, dan Lemak, serta perbanyak minum air putih. Menjaga kesehatan tubuh termasuk dalam hal penting sebagai langkah pencegahan penyebaran Covid-19. Tubuh dengan imunitas yang baik dan sehat, akan sulit Virus masuk kedalam tubuh. Imunitas diri sangat disarankan oleh WHO (World Health Organization). Materi yang disampaikan pertama adalah tentang mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi. Tubuh membutuhkan makanan yang mengandung nutrisi yang baik dan sehat dalam menghadapi covid-19 (Yahya Eko Nopiyanto *et al*, 2021).

Materi selanjutnya membahas tentang larangan merokok, terdapat 9.025 pasien penderita Covid-19, sekitar 17,8% pasien yang perokok mengalami kondisi memburuk. Sedangkan yang bukan perokok, hanya mengalami pemburukan sebanyak 9,3%. Hal tersebut dapat dilihat bahwa merokok dapat meningkatkan risiko komplikasi pada penderita Covid-19 (Naresawari *et al*, 2020)

Istirahat yang cukup menjadi bahasan selanjutnya dalam penyuluhan. Menurut survey (SleepHelp, 2020) sebanyak 22% orang mengalami kualitas tidur yang buruk disebabkan oleh adanya Covid-19. Hal ini disebabkan adanya stress, ketakutan dan kecemasan dari individu terhadap Covid-19. Penurunan kualitas tidur mampu memperburuk kesehatan dan mental. Hal yang baik untuk dilakukan adalah menjaga tidur agar berkualitas sehingga kita dapat menjaga kesehatan kita dengan baik.



**Gambar 2. Media Poster yang digunakan saat edukasi**

Aktivitas fisik dimasukkan kedalam bahasan penyuluhan dalam menjaga kesehatan tubuh. WHO mendefinisikan bahwa aktivitas fisik merupakan gerakan setiap tubuh yang dihasilkan oleh otot yang membutuhkan energi. Aktivitas fisik dibagi mejadi 3 kategori, yaitu aktivitas fisik ringan, sedang, dan berat (WHO, 2020). Semenjak adanya kasus Covid-19 di Indonesia, pemerintah menetapkan kebijakan untuk mengurangi aktivitas fisik diluar rumah guna mengurangi angka penyebaran virus. Hal ini menjadi alasan seseorang untuk mengurangi aktivitas fisik mereka. Mengurangi aktivitas fisik selama pandemic menjadi rentan terhadap penularan covid-19 karena tubuh jadi tidak bugar dan sehat, terlebih dampak yang ditimbulkan bukan hanya rentan terhadap covid-19 saja, resiko meningkatnya penyakit diabetes, kanker, dan hipertensi menjadi hal yang cukup penting untuk tidak mengurangi aktivitas fisik selama pandemi Covid-19 (Zata, Nurhadi dan Fatahillah, 2020)

Pokok bahasan selanjutnya yaitu membatasi asupan Gula, Garam, dan Lemak. Sesuai dengan Permenkes Nomor 30 Tahun 2013 tentang Percantuman Informasi Kandungan Gula, Garam, dan Lemak, serta pesan kesehatan untuk pangan olahan dan pangan siap saji (P2PTM Kemenkes RI, 2018). Konsumsi gula, garam dan lemak berlebih mampu meningkatkan resiko penyakit seperti diabetes, obesitas, dan hipertensi. Ketiga penyakit tersebut mampu memperparah komplikasi infeksi covid-19 sehingga pembatasan asupan gula, garam, dan lemak ini cukup penting.

Materi yang terakhir disampaikan adalah minum air putih. Air putih menjadi sumber kehidupan manusia sebagian besar tubuh kita terdiri dari air. Tanpa air manusia akan mengalami dehidrasi dan lebih cepat mati dibandingkan tanpa makanan. Perbanyak minum air putih termasuk kedalam bagian pedoman makanan sehat. Meminum air putih dianjurkan 8-10 gelas air putih perhari. Air putih merupakan bagian penting dalam hidup manusia karena memiliki banyak manfaat yaitu, mengatur suhu tubuh, mengangkut senyawa dalam darah, menghilangkan limbah, dan melubrikasi sendi, mencegah konstipasi, melarutkan zat gizi, dan melembabkan dan membasahi

mukosa (FKUI, 2019). Berdasarkan hasil *pre test* dan *post test* responden mengalami peningkatan dengan persentase rata-rata dari 56,65% (*pre-test*) meningkat menjadi 84,67% (*post-test*). Berdasarkan hasil yang di dapat, peserta mampu memahami materi tentang menjaga tubuh tetap sehat di era Pandemi Covid-19.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil data dan pembahasan dapat diketahui bahwa kegiatan edukasi menjaga kesehatan tubuh tetap sehat di Era Pandemi Covid-19 sangat bermanfaat dan mampu meningkatkan pengetahuan pada anggota karang taruna. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan adanya peningkatan rata rata hasil pretest 56,65% meningkat menjadi 84,67% dalam pemahaman responden terhadap materi yang disampaikan. Sangat disarankan kepada setiap anggota karang taruna yang hadir sebagai responden untuk merealisasikan apa yang sudah dijelaskan, dan mampu mengembangkan ide untuk melaksanakan kegiatan yang berbasis menjaga kesehatan tubuh selama pandemi Covid-19 pada warga setempat seperti melaksanakan gerak jalan, kerja bakti dan berkebun guna meningkatkan aktivitas fisik dengan tetap menaati protokol kesehatan, sehingga edukasi ini dapat bermanfaat untuk masyarakat luas

### UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih sebesar-besarnya kepada Prodi Sarjana Gizi Fakultas Kesehatan dan Kedokteran. Terimakasih pula kepada Dosen Pembimbing atas arahan dan bimbingannya sehingga kegiatan edukasi ini berjalan dengan baik dan terimakasih untuk Ketua Karang Taruna Blok Q Perumahan Taman Harapan Baru RT 006, Ilham Rahmat Fauzi yang sudah bersedia membantu dan bekerja sama dengan baik selama proses pengabdian masyarakat.

### DAFTAR PUSTAKA

- Dea Nareswari A, Wijayanti Eny, Indri Oktaviani F, Agus Santoso A. 2020. Analisis pengguna rokok di masa pandemi COVID-19 di Kecamatan Nogosari. *Prosiding HUBISINTEK*. 1 : 72–76.
- Eko Nopiyanto Y, Raibowo S, Prabowo A, Alimuddin, Pradana Saputro D, Dongoran Fadli. 2021. Sosialisasi Hidup Bersih dan Sehat Kepada Anak-anak di Kelurahan Mangunharjo Pada Masa Pandemi Covid-19. *JURPIKAT (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*. 2(1) : 34–43.
- Fitri Arinda D, Indah Fajar W, Maulina Sari D, Yulianti. 2021. Aktivitas Fisik, Perilaku Kesehatan dan Gizi di Masa New Normal Pada Pegawai di Indonesia. *JAKAGI (Jurnal Pangan Kesehatan dan Gizi)*, 1(2) : 9–19.
- FKUI. 2019. 8 Manfaat Air Mineral Bagi Tubuh. <https://fk.ui.ac.id>. <https://fk.ui.ac.id/in>
- Lini Nurhadi dan Fatahillah. 2020. Pengaruh Pandemi Covid-19 Terhadap TingkatAktivitas Fisik Pada Masyarakat Komplek Pratama, Kelurahan Medan Tembung. 1(5) : 2548–1398.
- Malia R, Supartika Rahayu L. 2014. Pengaruh Penyuluhan Melalui Metode Ceramah dan Diskusi Terhadap Tingkat Pengetahuan Teknologi Sistem Tanam Legowo di Kelompok Tani Karya Mukti III Desa Sukakarya Kecamatan Sukanagara Kabupaten Cianjur. *Jurnal Agroscience*. 7 : 51–60.
- P2PTM Kemenkes RI. 2018. Berapa anjuran konsumsi Gula, Garam, Lemak per

- harinya?, Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/31/berapa-anjuran-konsumsi-gula-garam-dan-lemak-per-harinya>. Accessed: 5 November 202).
- Saffanah L. 2020. E-Book Infografis “Make Your Health a Priority” untuk Meningkatkan Kesadaran Masyarakat terhadap Pentingnya Menjaga Kesehatan. 41–47.
- SleepHelp. 2020. Covid-19’s Impact on Sleep. <https://www.bestmattresses.com/>. <https://www.bestmattresses.com/covid-19-impact-on-sleep/>. Accessed: 5 November 2021.
- Wahidah, I, Andi Septiadi M, Adlie Rafqie M, Salsabila Hartono N, Athallah R. 2020. Pandemi Covid-19: Analisis Perencanaan Pemerintah dan Masyarakat dalam Berbagai Upaya Pencegahan. *Jurnal Manajemen dan Organisasi (JMO)*. 11(3) : 179–188.
- WHO. 2020. Physical Activity, World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>. Accessed: 5 November 2021.
- Wicaksono, A. 2020. Aktivitas Fisik yang Aman Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*. 8(1) : 10–15.
- Yulianis, Wardana Ardhan, Wati Dila, Dila Irna, Della F, Rosmawati, Dwi A R, Oktaviani W, Hidayah Nurul .2021. Penyuluhan tentang menjaga kesehatan di Masa Pandemi di Kelurahan Pakuan Baru Jambi 3(1) : 39–46.