

Booklet covid-19: informasi dan gizi sebagai panduan untuk Aisyiyah Cabang Banguntapan Utara

Covid-19 booklet: information and nutrition as a guideline for Banguntapan Utara Branch of Aisyiyah

Anindhita Syahbi Syagata^{1*}, Hari Akbar Sugiantoro², Astari Puruhita Ansokowati³

^{1,3}Prodi Gizi, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

²Prodi Komunikasi, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Email: anindhita.s.syagata@unisayogya.ac.id^{1*}, hariakbarsugiantoro@unisayogya.ac.id²,
astaripuruhita@unisayogya.ac.id³

*Corresponding author: Anindhita Syahbi Syagata

ABSTRAK

Coronavirus atau dikenal dengan covid-19 telah mengancam status kesehatan masyarakat di seluruh dunia termasuk Indonesia. Angka mortalitas dari virus ini pun tinggi dengan penularan yang masif. Kasus kematian di Indonesia banyak terjadi pada usia dewasa hingga lansia. Terdapat beberapa masalah mitra yang dianalisis antara lain: (1) Covid-19 merupakan jenis virus baru yang mengancam kesehatan masyarakat dan informasi yang ada terlalu banyak, (2) Ibu-ibu 'Aisyiyah di Daerah Mitra merupakan usia rentan yang berisiko tinggi mengalami mortalitas, (3) Tidak ada panduan khusus mengenai informasi umum termasuk pencegahan, zat gizi, dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Booklet ini berisi mengenai informasi umum covid-19 ditambah dengan penjelasan zat gizi untuk meningkatkan imunitas dan PHBS yang kemudian dapat menjadi solusi nyata untuk masyarakat sasaran. Kendala yang dihadapi terutama berkaitan dengan pengumpulan data, juga penjelasan secara daring. Sesi tanya-jawab dan pendampingan di grup Whatsapp berkala menjadi solusi untuk kendala yang dihadapi, dan harapannya masyarakat sasaran lebih aware terhadap kesehatan khususnya terkait dengan situasi pandemi Covid-19.

Kata Kunci: booklet; covid-19; gizi

ABSTRACT

Coronavirus or known as Covid-19 has threaten public health status around the world including Indonesia. Mortality of this virus is high with massive transmission. Death case in Indonesia takes place among not only adult but also elderly. There werw several problems that had been analyzed, including covid-19 was a new variant virus treathening public health status, and appropriated information was too much; Aisyiyah women in partner area were vulnerable ages with a high risk of mortality; here was no special guideline, specifically in Bahasa Indonesia, about general information for instance prevention, nutrients, and clean and healthy lifestyle. This booklet contained information about covid-19, nutrients for boosting immunity, and also clean and healthy lifestyle, by then it could be solution for partner. Main obstacles encountered were data collecting and online meeting. Question and answer session, and accompinement periodically in Whatsapp Group are being problem solving, and then those may improve awareness of health status of partner especially in this covid-19 pandemic situation.

Keywords: booklet; covid-19; nutrition

PENDAHULUAN

Tahun 2020 menjadi tahun yang tidak biasa bagi Indonesia bahkan seluruh dunia. Status kesehatan dunia terancam dikarenakan wabah coronavirus atau yang dikenal dengan Covid-19 (World Health Organization,

2020). Pertambahan status terus meningkat sejak diumumkan kasus pertama dan kedua pada bulan Februari 2020. Terlapor pada 10 Juni 2020 bahwa kematian terjadi sebanyak 2,6% pada kelompok usia 35-44 tahun; 7,4% pada kelompok usia 45-54 tahun; 12%

pada kelompok usia 55-64 tahun; dan yang tertinggi sebanyak 20,2% pada kelompok usia di atas 65 tahun (Kementerian Kesehatan, 2020); (BPS, 2019).

Mitra yang dalam hal ini adalah ibu-ibu Aisyiyah merupakan usia dewasa yang masuk dalam rentang usia tersebut. Walaupun mendapatkan informasi cukup banyak mengenai virus covid-19 dan cara pencegahannya, namun banyaknya informasi menjadikan *Too Much Information (TMI)* (Rahayu & Syagata, 2018). Program pengabdian masyarakat ini akan menjawab permasalahan masyarakat akan informasi yang benar mengenai covid-19 tentang informasi umum dan informasi terkait gizi. Terlebih lagi, akan dipaparkan penjelasan, zat gizi berkaitan dengan imunitas, dan perilaku hidup bersih sehat berdasarkan literatur yang tepat. Bentuk dari informasi tersebut adalah booklet. Booklet membantu dalam menyampaikan informasi yang banyak dan dapat disimpan untuk kemudian digunakan dalam penyebaran informasi (Gemilang, 2019).

Masalah yang ditemukan di Cabang 'Aisyiyah Banguntapan Utara adalah covid-19 merupakan virus baru yang mengancam kesehatan masyarakat; informasi covid-19 yang masih baru terlalu banyak; informasi gizi dan makanan apa saja yang perlu dikonsumsi untuk meningkatkan imunitas; dan informasi perilaku hidup bersih dan sehat untuk pencegahan covid-19. Pembuatan buku saku atau booklet dan pemberdayaan berkala mengenai penggunaan booklet menjadi solusi yang ditawarkan.

METODE

Pembuatan booklet covid-19 dilaksanakan pada bulan Maret-

September 2020. Pembuatan booklet juga disertai informasi dari peserta dengan mengumpulkan data menggunakan *g-form*. Setelah booklet siap, sosialisasi diberikan kepada ibu-ibu anggota Aisyiyah Banguntapan Utara pada 18 Desember 2020, dilanjutkan dengan *follow up* pada 27 Desember 2020. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Cabang Aisyiyah Banguntapan Utara, Kabupaten Bantul secara daring melalui *whatsapp group*. Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat adalah ibu-ibu Aisyiyah Cabang Banguntapan Utara, Kabupaten Bantul berjumlah 26 orang. Instrumen yang dibutuhkan antara lain studio rekaman, editing video, dan *handphone* untuk *whatsapp group* dan dokumentasi.

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Tahap persiapan
 - Mengumpulkan informasi Covid-19 berdasar literatur (jurnal dan *textbook*)
 - Mencari informasi tentang zat gizi untuk meningkatkan imunitas, serta PHBS untuk pencegahan
 - Melakukan survei tempat dan sasaran kegiatan
 - Melakukan persiapan pembuatan booklet
 - Persiapan publikasi kepada sasaran kegiatan
- b. Tahap pelaksanaan kegiatan
 - Tahap 1. Finalisasi Booklet
 - Fiksasi *softfile* booklet kepada sasaran kegiatan
 - Melakukan evaluasi terhadap tampilan produk
 - Pembuatan rekaman (melalui video) untuk pemberian penjelasan

Tahap 2. Pemberdayaan Masyarakat

- Menjelaskan penggunaan booklet melalui video rekaman
- Menjelaskan isi booklet melalui video rekaman
- Memvalidasi isi terutama pangan local dengan masyarakat
- Sesi Tanya jawab dan konsultasi

c. Tahap Evaluasi

- Melakukan dokumentasi kegiatan
- Melakukan sesi Tanya jawab
- Melakukan follow up pada Grup WA
- Memberikan doorprize
- Memberikan booklet online

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah terbentuknya booklet mengenai informasi seputar covid-19, gizi dan PHBS untuk pencegahan covid-19. Tahap pembuatan booklet ini juga melibatkan mitra dengan pengisian g-form terkait informasi apa yang dibutuhkan dan pangan local apa yang

ada atau ditanam di daerah mitra. Informasi yang dibutuhkan mitra antara lain gizi dan imunitas (14 orang), PHBS (6 orang), dan informasi seputar covid (6 orang). Informasi tersebut telah disediakan di booklet. Pelibatan mitra dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat memberikan rasa kebutuhan sehingga kontribusinya menjadi dari dan untuk mereka (Susilowati, Fitri; Siswanta, 2016); (Rahayu & Syagata, 2018).

Informasi yang didapat dari mitra mengenai tanaman yang banyak ditanam dan hewan yang dibudidayakan yang hampir semua (25 dari 26 responden) menyatakan untuk konsumsi pribadi. Jenis tanaman yang banyak ditanam adalah jenis sayuran seperti bayam, kacang panjang, kangkung, kelor, kemangi, kenikir, laos, sawi, sereh, terong, timun, dan tomat; jenis buah-buahan seperti jambu biji, mangga, papaya, pisang, rambutan. Jenis hewan yang dibudidayakan adalah lele, gurame, dan patin. Informasi tersebut dituangkan di booklet untuk menjadi informasi yang bersumber dari pangan di sekitar (gambar 1).



Gambar 1. Informasi zat gizi untuk meningkatkan kekebalan tubuh yang didapat dari tanaman dan hewan local mitra



Gambar 2. Informasi porsi bahan dari hewan dan tanaman local mitra

Informasi dari tanaman dan hewan lokal kemudian disajikan dalam bentuk porsi (gambar 2) karena sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang atau PGS (2014) bahwa kuantitas dari makanan juga penting untuk diperhatikan (Kementerian Kesehatan RI, 2014). Tumpeng Gizi yang merupakan simbol dari PGS memuat mengenai porsi makanan pokok (3-4 porsi), sayur (3-4 porsi), buah (2-3 porsi), dan lauk (2-4 porsi). Selain itu juga disinggung Angka Kecukupan Gizi ketika berlangsung proses tanya jawab (Kementerian Kesehatan RI, 2019) yang menjadi rujukan untuk berapa kalori yang harus diasup setiap hari. Pentingnya imunitas juga diimbangi dengan perilaku hidup bersih dan sehat supaya virus covid-19 tidak mudah menginfeksi tubuh (Hardinsyah; Supariasa, 2017); (Gropper, Sareen S. Smith, 2013).

Dari hasil mini survei melalui *google form*, didapatkan bahwa mitra terbantu dengan adanya booklet dengan tambahan video, karena bookletnya lebih untuk disimpan dan dibaca sewaktu-waktu (hanya 42% yang sudah membaca booklet), namun 82% mitra sudah menonton video. Pada saat diskusi dan pendampingan di grup WA, pimpinan dari mitra menyampaikan

bahwa informasi di booklet memudahkan masyarakat untuk mengerti tentang gizi dan covid-19, dan informasi di booklet bisa disimpan di ponsel dan dibaca sewaktu-waktu sehingga dapat dipraktikkan. Informasi ini tentu belum didapatkan ketika mitra belum mempunyai booklet dan pendampingan.

Kendala pada pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini antara lain peserta berusia lebih dari 40 tahun dan merasa kesulitan memahami isi booklet dan pengisian *gform* untuk evaluasi hanya dilakukan 11 orang. Cara mengatasi kendala tersebut antara lain mengadakan tanya jawab pada grup WA, salah satu anggota tim pengabdian berdomisili di tempat sehingga informasi yang kurang jelas bisa disampaikan, tim pengabdian masuk ke grup WA Aisyiyah Cabang Banguntapan Utara hingga tujuh hari setelah *follow up* sehingga pertanyaan dapat ditanggapi kapanpun.

SIMPULAN

Booklet ini dibuat bertujuan untuk memudahkan masyarakat memperoleh informasi yang akurat mengenai covid-19, asupan zat gizi untuk meningkatkan imunitas, dan PHBS untuk mencegah terkena covid-19. Kegiatan sosialisasi secara online

dilaksanakan dengan rekaman dan sesi tanya jawab untuk menjelaskan kembali hal yang kurang jelas pada rekaman video walaupun dirasa kurang efektif bagi mitra. Harapannya, kegiatan ini dapat memberikan informasi yang berguna bagi masyarakat.

REFERENSI

- Badan Pusat Statistik. (2019). Penduduk menurut usia.
- Kementerian Kesehatan. (2020). Proporsi kasus positif dalam perawatan, sembuh, dan meninggal menurut kelompok umur. Juni 2020.
- Gemilang. (2019). Booklet. In *Universitas Negeri Jakarta* (Vol. 52).
- Gropper, Sareen S. Smith, J. L. (2013). Advanced nutrition and human metabolism. In *Advanced Nutrition in Human*.
- Hardinsyah, dan Supariasa, I. D. N. (2017). Ilmu gizi teori dan aplikasi. Jakarta: EGC.
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). Pedoman gizi seimbang. In *Pedoman Gizi Seimbang*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Peraturan menteri kesehatan tentang angka kecukupan gizi yang dianjurkan untuk masyarakat Indonesia*.
- Rahayu, S. P., & Syagata, A. S. (2018). IbM pembuatan kamus saku tentang istilah asing dan bahasa inggris pada label makanan kemasan. *SNIEMAS UAD*, 272–278.
- Susilowati, Fitri; Siswanta, L. (2016). Peningkatan kapasitas masyarakat dalam menghadapi risiko bencana berbasis gender. *SEMAR*, 5(1), 41. <http://repository.upy.ac.id/2025/1/SEMAR-FitriS.pdf>
- World Health Organization. (2020). Covid-19 Situation Report. *World Health Organization*, 31(2), 61–66.