

Edukasi dan Pendampingan Pemilihan Bahan Makanan untuk Imunitas Tubuh bagi Guru dan Orang Tua Murid TK Angrek Palembang

Afriyana Siregar¹, Yuli Hartati², Podojoyo³, Imelda Telisa⁴
Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Palembang
¹afriyana@poltekkespalembang.ac.id

Abstract

Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) is currently a highly concerning illness for the public. Common signs and symptoms of COVID-19 infection include acute respiratory symptoms such as fever, cough, and shortness of breath. COVID-19 can be transmitted from person to person through close contact and droplets, but not through the air. Those most at risk of contracting this disease are individuals in close contact with COVID-19 patients, including those caring for them. Standard recommendations to prevent infection spread include regular handwashing, practicing proper cough and sneeze etiquette, avoiding direct contact with livestock and wild animals, and staying away from anyone exhibiting respiratory symptoms like coughing and sneezing. Children, the elderly, and individuals with comorbid conditions are vulnerable groups susceptible to COVID-19-related illnesses. During the COVID-19 pandemic, maintaining strong immune system health is crucial to prevent the body from being affected by the coronavirus. To enhance immune function, knowledge about proper food choices is essential, especially for teachers and parents. The objective of this community service activity is to improve the knowledge of teachers and parents regarding food selection for enhancing immune system function during COVID-19. The methods employed include education and guidance on food choices to boost immunity. The results of this community service initiative demonstrate an increase in knowledge among teachers and parents after receiving guidance. In conclusion, guidance can enhance the knowledge of teachers and parents.

Keywords: Knowledge, Assistance, Immunity, Covid-19

Abstrak

Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) saat ini merupakan penyakit yang sangat meresahkan masyarakat. Tanda dan gejala umum infeksi COVID-19 antara lain gejala gangguan pernapasan akut seperti demam, batuk dan sesak napas. COVID-19 dapat menular dari manusia ke manusia melalui kontak erat dan droplet, tidak melalui udara. Orang yang paling berisiko tertular penyakit ini adalah orang yang kontak erat dengan pasien COVID-19 termasuk yang merawat pasien COVID-19. Rekomendasi standar untuk mencegah penyebaran infeksi adalah melalui cuci tangan secara teratur, menerapkan etika batuk dan bersin, menghindari kontak secara langsung dengan ternak dan hewan liar serta menghindari kontak dekat dengan siapa pun yang menunjukkan gejala penyakit pernapasan seperti batuk dan bersin. Anak-Anak, orang tua dan orang yang mempunyai penyakit kurmorbid merupakan kelompok yang rentan terhadap penyakit yang diakibatkan covid 19. Selama terjadinya pandemi Covid 19 imunitas tubuh harus benar-benar terjaga untuk mencegah tubuh terserang virus corona tersebut. Agar imunitas tubuh meningkat dibutuhkan pengetahuan dalam memilih bahan makanan yang benar terutama bagi guru dan orang tua. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan guru dan orang tua murid dalam memilih bahan makanan untuk meningkatkan imunitas tubuh selama covid 19. Metode yang digunakan dengan penyuluhan dan pendampingan pemilihan bahan makanan untuk meningkatkan imunitas tubuh. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan guru dan orang tua murid setelah dilakukan pendampingan. *Kesimpulan* pendampingan dapat meningkatkan pengetahuan guru dan orang tua murid.

Kata kunci: Pengetahuan, Pendampingan, Imunitas, Covid 19

© 2024 Jurnal Pustaka Mitra

1. Pendahuluan

Corona virus adalah keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit mulai dari gejala ringan sampai berat. Ada setidaknya dua jenis coronavirus yang diketahui menyebabkan penyakit yang dapat menimbulkan gejala berat seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS). Coronavirus 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). Penelitian menyebutkan bahwa SARS ditransmisikan dari kucing luwak (civet cats) ke manusia dan MERS dari unta ke manusia. Adapun, hewan yang menjadi sumber penularan COVID-19 ini sampai saat ini masih belum diketahui [6].

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 [6].

Pada 31 Desember 2019, WHO China Country Office melaporkan kasus pneumonia yang tidak diketahui etiologinya di Kota Wuhan, Provinsi Hubei, Cina. Pada tanggal 7 Januari 2020, Cina mengidentifikasi pneumonia yang tidak diketahui etiologinya tersebut sebagai jenis baru coronavirus (coronavirus disease, COVID-19). Pada tanggal 30 Januari 2020 WHO telah menetapkan sebagai

Kedaruratan Kesehatan Masyarakat Yang Meresahkan Dunia/ Public Health Emergency of International Concern (KKMMD/PHEIC). Penambahan jumlah kasus COVID-19 berlangsung cukup cepat dan sudah terjadi penyebaran antar negara. Sampai dengan 3 Maret 2020, secara global dilaporkan 90.870 kasus konfirmasi di 72 negara dengan 3.112 kematian (CFR 3,4 I%) [5].

Berdasarkan bukti ilmiah, COVID-19 dapat menular dari manusia ke manusia melalui kontak erat dan droplet, tidak melalui udara. Orang yang paling berisiko tertular penyakit ini adalah orang yang kontak erat dengan pasien COVID-19 termasuk yang merawat pasien COVID-19. Rekomendasi standar untuk mencegah penyebaran infeksi adalah melalui cuci tangan secara teratur, menerapkan etika batuk dan bersin, menghindari kontak secara langsung dengan ternak dan hewan liar serta menghindari kontak dekat dengan siapa pun yang menunjukkan gejala penyakit pernapasan

seperti batuk dan bersin. Selain itu, menerapkan Pencegahan dan Pengendalian Infeksi (PPI) saat berada di fasilitas kesehatan terutama unit gawat darurat [6].

Kementerian Kesehatan (2014) menyatakan bahwa untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan serta kesehatan diperlukan makanan yang sehat, yaitu makanan yang bergizi dan aman untuk dikonsumsi. Anak usia sekolah merupakan kelompok yang harus benar-benar diperhatikan karena anak usia sekolah merupakan sumber daya manusia di masa mendatang.

Kasus Covid 19 di Sumatera Selatan dilaporkan sampai 17 Juni 2020 semakin meningkat yaitu sebanyak 1.502 orang termasuk diantaranya anak-anak. Anak-Anak, orang tua dan orang yang mempunyai penyakit kurmovid merupakan kelompok yang rentan terhadap penyakit yang diakibatkan covid 19. Mengingat hal tersebut perlu adanya penyuluhan dan demonstrasi tentang cara-cara pencegahan covid 19 pada kelompok rawan tersebut, khususnya anak-anak [8].

Selama terjadinya pandemi Covid 19 imunitas tubuh harus benar-benar terjaga untuk mencegah tubuh terserang virud corona tersebut. Pemilihan bahan makanan yang dapat meningkatkan imunitas tubuh harus benar dan dibutuhkan pengetahuan yang cukup untuk hal tersebut.

Taman Kanak-kanak Anggrek salah satu TK yang akan memulai pembelajaran tahun ajaran baru di era new normal. Kegiatan ini tentunya harus melakukan protokol kesehatan yang benar agar penularan covid 19 tidak terjadi. Guru, Orang tua, dan anak-anak TK harus tahu cara pencegahan covid 19. Selama ini belum ada kegiatan penyuluhan bagi guru dan orang tua siswa tentang pemilihan bahan makanan untuk meningkatkan imunitas tubuh. Berdasarkan hal tersebut kegiatan pengabdian masyarakat ini akan melakukan penyuluhan dan pendampingan cara pemilihan bahan makanan untuk meningkatkan imunitas tubuh selama covid 19 di TK Anggrek Palembang, mengingat proses pembelajaran tahun ajaran baru akan segera dimulai di era new normal.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan guru dan orang tua murid dalam memilih bahan makanan untuk meningkatkan imunitas tubuh selama covid 19.

2. Metode Pengabdian Masyarakat

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah observasi, memberikan Edukasi/ pendidikan dan pendampingan untuk mitra. Langkah-langkah yang dilakukan antara lain:

1. Pre tes untuk mengetahui tingkat pengetahuan guru dan orang tua murid dalam pemilihan bahan makanan untuk meningkatkan imunitas tubuh edukasi dengan penyuluhan.
2. Pendampingan
3. Kelompok sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat adalah guru dan orang tua murid TK Angrek Palembang.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Persiapan

Sebelum kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan observasi terkait tempat, waktu pertemuan dengan pihak mitra yaitu TK Angrek Palembang serta membicarakan undangan ke orang tua murid, dan teknis pelaksanaan kegiatan.

3.2 Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dimulai dengan melakukan pre test untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan kelompok sasaran dalam pemilihan bahan makanan untuk meningkatkan imunitas tubuh selama Covid 19.

3.3 Penyuluhan Pengetahuan Kelompok Sasaran

Sebelum kegiatan penyuluhan dilakukan pre tes untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan kelompok sasaran terhadap pemilihan bahan makanan untuk meningkatkan imunitas tubuh. Hasil pre tes dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Kelompok Sasaran Sebelum Penyuluhan

No	Tingkat	Jumlah	
	Pengetahuan	n	%
1	Baik	18	60
2	Kurang	12	40
	Jumlah	30	100

Berdasarkan hasil pre tes tersebut, kelompok sasaran diberikan penyuluhan dan selanjutnya diberikan pendampingan agar kelompok sasaran benar-benar paham dan dapat mempraktikkan ilmu yang didapat untuk keluarga.

3.4 Hasil Pendampingan

Pendampingan dilakukan sebanyak 2 (dua) kali bertempat di TK Angrek Palembang. Metode pendampingan dengan praktik secara langsung. Pada saat pendampingan disediakan beberapa jenis bahan makanan sesuai kelompok. Kelompok sasaran diminta untuk memilih bahan makanan yang tepat untuk meningkatkan imunitas tubuh. Hasil pendampingan dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Praktik Pemilihan Bahan Makanan untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh

No	Hasil Praktik	Jumlah	
		n	%
1	Benar	28	93,3
2	Salah	2	6,7
	Jumlah	30	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa pemberian penyuluhan berdampak pada peningkatan pengetahuan kelompok sasaran, sehingga kelompok sasaran dapat mempraktekkan dalam kehidupan sehari-hari. Menyatakan bahwa kampanye dapat merubah pengetahuan, sikap dan kebiasaan seseorang dalam kehidupan sehari-hari [1]. Sartika (2012) juga menyatakan bahwa media visual dan cetak berpengaruh pada perubahan pengetahuan dan perilaku ibu dalam penyediaan sarapan untuk keluarga.

Pada kegiatan ini salah satu cara untuk mengetahui sejauh mana keefektifan edukasi dan pendampingan ini adalah dengan evaluasi. Sasaran yaitu guru dan orang tua siswa diberi kesempatan untuk mempraktikkan secara langsung pemilihan contoh bahan makanan yang ada untuk mengetahui peningkatan pengetahuan sasaran tersebut.

Adapun maksud kegiatan tersebut guna peningkatan kesadaran orangtua murid dalam pemenuhan kebutuhan gizi anak usia dini, dengan menggunakan pendekatan tersebut, maka kegiatan pembelajaran terkait pemilihan bahan makanan di Taman Kanak-kanak diharapkan dapat berlangsung sepanjang tahun dan semua pihak, baik orangtua murid dan guru berperan aktif dalam pembelajaran anak usia dini di Taman Kanak-kanak, dimulai dari murid-murid dan orang tua bersama-sama guru mengolah bahan makanan yang dapat terintegrasi pada kurikulum pada proses pembelajaran taman kanak-kanak tersebut. Pada artikel Siti muntomimah dkk, 2017 dengan adanya penyuluhan kesehatan dan gizi seimbang diharapkan masyarakat terutama orang tua yang memiliki anak usia dini dapat memberikan varian gizi yang seimbang saat memberikan makanan dan minuman bagi keluarga. Kesehatan dan gizi yang seimbang membantu mengoptimalkan berbagai kecerdasan dan tumbuh kembang anak menjadikan anak sehat cerdas ceria.

4. Kesimpulan

Hasil evaluasi dan monitoring pelaksanaan pengabdian masyarakat yang berjudul “Edukasi Dan Pendampingan Pemilihan Bahan Makanan Untuk Imunitas Tubuh Bagi Guru Dan Orang Tua Murid Tk Angrek Palembang” Ada peningkatan pengetahuan guru dan orang tua murid dalam memilih bahan makanan untuk meningkatkan imunitas tubuh selama covid 19.

Daftar Rujukan

- [1] Briawan D, Damayanti E Dwiriani CM. Pengaruh kampanye sarapan sehat terhadap perubahan pengetahuan, sikap, dan kebiasaan sarapan anak sekolah dasar di Kabupaten Bogor. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 2018, (2):115-22.
- [2] Sartika RD. Penerapan komunikasi, informasi dan edukasi gizi terhadap perilaku sarapan siswa sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 2012:7-2

- [3] Siti muntomimah dkk, Penyuluhan Program Gizi Anak Usia Dini Desa Sumbermanjing Kulon, 2017
Kementerian Kesehatan RI Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit (P2P)
- [4] Kemenkes go.id, Media Informasi resmi terkini penyakit Infeksi emerging, Infeksi Emerging Kementerian Kesehatan RI (kemkes.go.id), 2020
[6] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (kemkes.go.id)
- [5] Fathiyah Isbaniah, dr, Pedoman kesiapsiagaan menghadapi infeksi , Novel corona virus (2019-n-Cov),2020,
[7] Pedoman Gizi Seimbang, 2014, PMK No. 41 ttg Pedoman Gizi Seimbang.pdf (kemkes.go.id)
- [8] Sumatera Selatan Tanggap Covid-19, 2020, Sumatera Selatan Tanggap COVID-19 (sumselprov.go.id)
