

ARTIKEL PENGABDIAN MASYARAKAT

Edukasi Masalah Nutrisi selama Pandemi *Coronavirus Disease* 2019 kepada Ikatan Remaja Masjid Al Rasyid Bandar Khalipah Medan

Eka Febriyanti¹, Des Suryani², Ratih Yulistika Utami³

¹Departemen Ilmu Gizi FK UMSU, Medan, Indonesia

²Departemen Histologi FK UMSU, Medan, Jakarta

³Unit Pendidikan Kedokteran FK UMSU, Medan, Indonesia

Abstrak: Pandemi *Coronavirus Disease* 2019 (COVID-19) sudah mempengaruhi berbagai aspek kehidupan mulai dari kesehatan, pendidikan, serta sosial-ekonomi masyarakat. Hal ini juga turut mempengaruhi masalah nutrisi atau pangan yang belum banyak disadari dampaknya oleh masyarakat. Edukasi masalah nutrisi selama pandemi COVID-19 ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan kewaspadaan terhadap masyarakat sehingga dapat menanggulangnya. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diadakan secara virtual melalui aplikasi Zoom kepada ikatan remaja masjid Al Rasyid (IKRAMA) Bandar Khalipah. Sebanyak 17 peserta kegiatan mendapatkan edukasi berupa pemaparan materi dan diakhiri dengan sesi tanya jawab. Materi yang disampaikan menjelaskan pentingnya menerapkan gizi seimbang dan gaya hidup sehat untuk menjaga daya tahan tubuh selama pandemi. Kegiatan ini berdampak positif bagi peserta karena menambah pemahaman mengenai kesiapsiagaan nutrisi menghadapi pandemi COVID-19.

Kata kunci: COVID-19, edukasi, gizi seimbang, nutrisi,

PENDAHULUAN

Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) disebabkan oleh *Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* (SARS-CoV-2) yang menular dari hewan ke manusia dan menyebar lebih lanjut dari manusia ke manusia. COVID-19 dapat menimbulkan sindrom pernapasan akut yang berat. Kebanyakan infeksi sembuh sendiri namun COVID-19 dapat menyebabkan penyakit yang lebih parah pada populasi lansia atau pasien dengan riwayat medis bermasalah.¹

Pandemi COVID-19 ini mempengaruhi berbagai aspek kehidupan baik di dunia maupun Indonesia sendiri. Bukan hanya masalah kesehatan namun juga berpengaruh besar terhadap pendidikan dan sosial-ekonomi.² Hal ini tidak terlepas dari strategi pencegahan COVID-19 sendiri seperti Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB), *social distancing*, *physical distancing*, *work from home* (WFH) yang menyebabkan sebagian orang kehilangan mata pencaharian, penurunan pendapatan dan harus berdiam diri di rumah saja. Lebih

jauh, akan terjadi masalah nutrisi, mulai dari keamanan pangan, ketahanan pangan (ketersediaan), kesulitan pemenuhan kebutuhan nutrisi, kehidupan sedenter, stres, aktivitas fisik yang kurang sehingga menyebabkan munculnya berbagai masalah nutrisi seperti malnutrisi termasuk gizi kurang maupun obesitas, penyakit metabolik, penurunan daya tahan tubuh /sistem imun.^{3,4} Perlu kewaspadaan menghadapi kondisi tersebut sehingga tim mengadakan pengabdian masyarakat terutama kepada masyarakat yang terbatas jangkauan informasinya seperti ikatan remaja masjid. Pada usia pertumbuhan seperti mereka penting sekali kepedulian terhadap nutrisi demi terciptanya generasi bangsa yang sehat dan berkualitas. Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan informasi seputar nutrisi selama pandemi COVID-19 sehingga dapat mengubah perilaku masyarakat terutama mitra serta mewadahi subjek untuk konfirmasi berbagai hoaks yang beredar seputar COVID-19 maupun masalah nutrisi.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diadakan pada Senin, 29 Juni 2020 secara virtual melalui aplikasi Zoom. Hal ini dilakukan dengan pertimbangan PSBB dan *social distancing* sebagai strategi pencegahan COVID-19. Edukasi ditargetkan kepada ikatan remaja masjid Al Rasyid (IKRAMA) Bandar Khalipah Medan yang terkumpul sebanyak 20 orang. Setelah mendapat persetujuan dari Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LP2M) Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, maka gambaran kegiatan yang dilaksanakan adalah memberikan edukasi tentang pandemi COVID-19, memberikan edukasi tentang masalah nutrisi selama pandemi COVID-19, menjelaskan mengenai penanganan dan pencegahan masalah nutrisi selama pandemi dan implementasi kegiatan.

Adapun langkah-langkah yang ditempuh dapat dibagi dalam 3 tahap yaitu : *Pertama*, analisis awal yaitu analisis situasi dan kondisi pada masyarakat sebagai landasan

pemilihan materi edukasi yang akan diberikan dengan cara diskusi langsung bersama pengurus IKRAMA. *Kedua*, persiapan berupa perijinan, pengumpulan target edukasi, serta sosialisasi kegiatan (waktu dan teknis kegiatan). *Ketiga*, pelaksanaan yang disesuaikan dengan jadwal acara (pembukaan, pengenalan, kata sambutan IKRAMA, pemaparan materi edukasi, sesi diskusi (tanya jawab), penutupan dan penyerahan souvenir kegiatan). *Keempat*, implementasi dan evaluasi kegiatan yang tergambar dari tanya jawab sesi diskusi bersama narasumber.

HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi masalah nutrisi selama pandemi COVID-19 ini telah terlaksana dengan lancar sesuai dengan jadwal yang direncanakan. Jumlah peserta kegiatan menjadi 17 orang karena 3 orang mengalami kendala teknis menggunakan aplikasi Zoom.

Analisis awal yang telah dilakukan mendapatkan hasil bahwa pengetahuan masyarakat atau mitra masih minim terhadap COVID-19,

masyarakat/mitra yang tidak mengindahkan protokol kesehatan WHO walaupun telah dilakukan sosialisasi oleh pemerintah masih banyak serta informasi dua arah sebagai media konfirmasi yang bisa dijangkau oleh mitra masih terbatas.

Pada tahap persiapan telah dilakukan sosialisasi kegiatan kepada ikatan remaja masjid Al Rasyid Bandar Khalipah yang berisi penjelasan mengenai tujuan, alur kegiatan, membentuk group *WhatsApp* peserta kegiatan, menyiapkan link kegiatan *Zoom meeting*, menjelaskan cara mengakses *Zoom meeting* via *whatsapp group* serta tata tertib *Zoom meeting* (gambar 1)

Pada pelaksanaannya, dilakukan pembukaan oleh Tim Program Kemitraan Masyarakat (PKM) UMSU serta perkenalan oleh dr. Ratih Yulistika Utami, M.MedEd, selanjutnya diambil alih oleh moderator (Virani Mahardika), kemudian sambutan dari ketua IKRAMA yaitu Bapak Alwi Fadli Harahap yang sangat antusias dengan kegiatan ini.

Kegiatan utama berupa edukasi masalah nutrisi selama pandemi

COVID-19 serta penanganannya yang disampaikan oleh dr. Eka Febriyanti, M. Gizi (gambar 2). Dalam edukasi ini dijelaskan mengenai beberapa masalah yang bisa muncul akibat pandemi COVID-19 mulai dari masalah nutrisi seperti malnutrisi maupun obesitas, penyakit metabolik (seperti Diabetes Mellitus, Hipertensi, Dislipidemia, Penyakit Jantung Koroner), stres, masalah mata serta penurunan daya tahan tubuh. Prinsip utama pencegahan dan penanganan masalah nutrisi ini adalah dengan makan makanan bergizi seimbang (dengan porsi merujuk pada “Piring Makanku”) serta menerapkan pola hidup sehat dan memperhatikan juga keamanan pangan. Tidak ada nutrisi spesifik untuk melawan COVID-19 namun dengan makan makanan bergizi seimbang serta beragam akan memenuhi semua zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Beberapa penelitian menyebutkan pentingnya mikronutrien seperti vitamin dan mineral untuk daya tahan tubuh seperti vitamin A, D, E, C serta zink juga dipaparkan didalam materi tersebut.

Kegiatan diskusi kembali diarahkan oleh moderator dan dibantu notulensi (Jihan Mutiara Finkan). Setidaknya terdapat 4 pertanyaan selama sesi diskusi mengenai hubungan pencegahan COVID-19 dengan cuci hidung (*Istinsyaq*) ketika berwudhu, penentuan porsi makan remaja, bahaya tidak suka makan sayur dan buah serta bagaimana menyiasatinya. Semua pertanyaan dijawab oleh narasumber bersama tim termasuk dr. Des Suryani, M. Biomed yang menambahkan terkait *istinsyaq*.

Kegiatan ditutup tepat pada pukul 17.00 WIB sesuai jadwal dan penyerahan souvenir untuk peserta setelah rangkaian kegiatan selesai (gambar 3). Sebagai dokumentasi tim membuat video kegiatan dengan *record Zoom meeting* dan mengunggah video ke youtube serta dilakukan juga publikasi media cetak pada koran infoMu (gambar 4).

DISKUSI

Kegiatan pengabdian masyarakat merupakan tri dharma perguruan tinggi yang tetap harus

dilaksanakan walaupun dengan segala keterbatasan pada masa pandemic COVID-19. Salah satu strategi yang dapat dipertimbangkan untuk tetap memberikan edukasi adalah secara daring atau virtual. Intervensi internet dan informatika memiliki potensi untuk membantu individu baik pasien suspek COVID-19 maupun masyarakat umum dalam memodifikasi perilaku untuk meningkatkan kesehatan fisik, mental, dan perilaku. Secara khusus, intervensi media sosial memiliki beberapa keuntungan, termasuk aksesibilitas yang luas melintasi hambatan geografis sehingga dapat menjangkau batasan spasial dan efisiensi biaya.⁵ Perkembangan teknologi informasi komunikasi saat ini semakin memberikan kemudahan bagi masyarakat didalam mendapatkan kebutuhan akan informasi.⁶

COVID-19 memberikan dampak yang luas termasuk terhadap pendidikan, sosial, dan ekonomi.² Masalah kesehatan yang ditimbulkan bukan hanya masalah infeksi namun juga menyentuh ranah nutrisi mulai dari kerentanan terjadinya malnutrisi,

masalah keamanan pangan, ketahanan pangan, serta penyakit metabolik.^{3,4} Hal ini perlu dipahami kepada masyarakat agar masyarakat juga waspada dengan masalah nutrisi yang dapat terjadi selama pandemi.

Pencegahan dan penanganan masalah nutrisi menurut Kementerian Kesehatan (Kemenkes) dan WHO dengan menerapkan pola makan bergizi seimbang dan gaya hidup sehat. Makanan bergizi seimbang mengikuti porsi piring makanku dari Kemenkes. Mengenai nutrisi spesifik COVID-19 masih berkembang penelitiannya. Gaya hidup sehat yang dianjurkan meliputi istirahat yang cukup, olahraga dan terpapar matahari yang cukup, pola hidup bersih dan sehat, perbanyak buah dan sayur serta jaga jarak fisik dengan orang lain. Tidak lupa memperhatikan 5 tips keamanan pangan dari WHO berupa mencuci tangan dengan sabun dan mencuci makanan dengan air mengalir, pisahkan penyimpanan serta bedakan pisau dan talenan untuk bahan makanan mentah dan matang, memasak dengan benar dan matang

terutama makanan protein hewani, simpan makanan matang pada suhu yang tepat/aman, serta gunakan air dan bahan baku yang aman.⁷

Pengabdian ini memberikan informasi baru dan penting untuk kewaspadaan mitra/masyarakat mengenai masalah nutrisi selama pandemi COVID-19 yang memang belum banyak diwaspadai, namun masih terkendala teknis penggunaan aplikasi Zoom karena belum semua masyarakat dapat menggunakan teknologi tersebut sehingga jangkauan edukasi masih terbatas pada satu kelompok.

KESIMPULAN

Kegiatan ini memberikan dampak yang sangat positif bagi peserta terkait bertambahnya wawasan mereka mengenai COVID-19, masalah nutrisi dan penanganannya. Selanjutnya diharapkan peserta dapat mengubah perilaku terutama mengenai nutrisi dan terhindar dari COVID-19 serta dapat menjadi agen untuk menyebarkan informasi kesehatan yang terpercaya. Pengabdian selanjutnya diharapkan dapat

menjangkau masyarakat lebih luas dan dilaksanakan secara berkesinambungan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih dapat diberikan kepada LPPM UMSU yang telah mendukung melalui pemberian hibah untuk terlaksananya pengabdian masyarakat ini, IKRAMA atas kesediaan menjadi peserta kegiatan dan tim PKM yang sangat berkomitmen.

DAFTAR PUSTAKA

1. Velavan TP, Meyer CG. The COVID-19 epidemic. *Trop Med Int Health*. 2020;25(3):278-280. doi:10.1111/tmi.13383
2. Engkus, E., Suparman, N., Tri Sakti, F. and Saeful Anwar, H., Covid-19: Kebijakan mitigasi penyebaran dan dampak sosial ekonomi di Indonesia. *LP2M*. 2020.
3. Prawiradilaga, R. S. COVID-19 dan tatalaksana gizi. Pusat Penerbitan Unisba (P2U) LPPM UNISBA. 2020.
4. Saragih, B dan Saragih FM. Hubungan Berbagai Faktor

Dengan Kebiasaan Makan Pada Masa Pandemi Covid 19. 2020.

Dalam

<https://www.researchgate.net/>

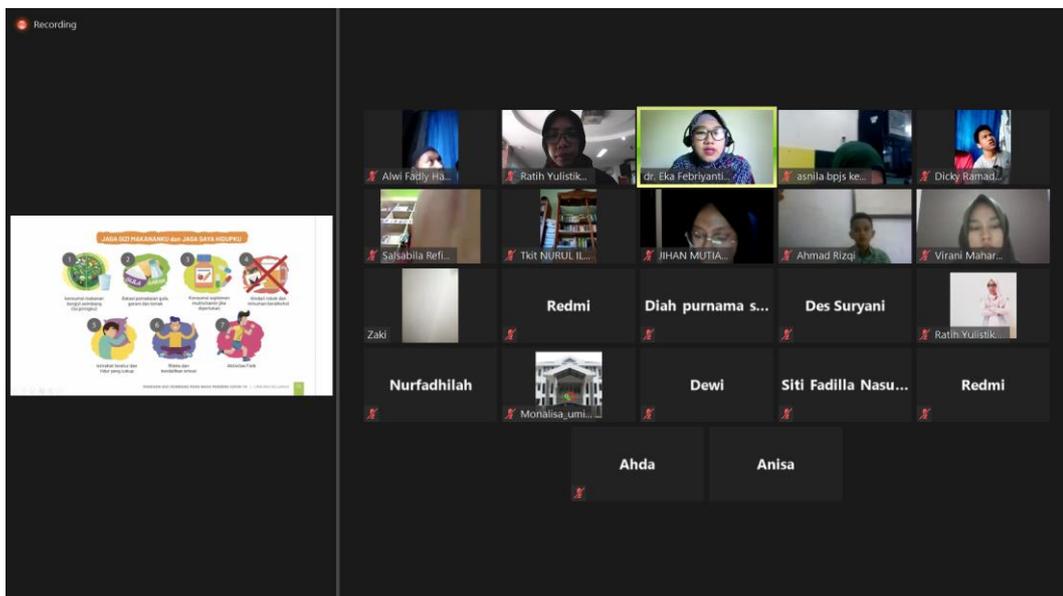
yang diakses pada tanggal 20 Juli 2020 Pukul 15.31 WIB

5. Sampurno MBT, Kusumandyoko TC, Islam MA. Budaya Media Sosial, Edukasi Masyarakat dan Pandemi COVID-19. *SALAM: Jurnal Sosial & Budaya Syar-i Jakarta*. 2020;7(6):529-42
6. Sari DN, Basit A. Media Sosial Instagram Sebagai Media Informasi Edukasi. *PERSEPSI: Communication Journal*. 2020;3(1): 23-36
7. Kementerian kesehatan. Panduan Gizi Seimbang pada Masa Pandemi Covid-19. 2020. Dalam <https://www.kesmas.kemkes.go.id/portal/konten/~pengumuman/061312-panduan-gizi-seimbang-pada-masa-pandemi-covid19> yang diakses pada tanggal 21 Juli 2020 pukul 14.30 WIB

Lampiran



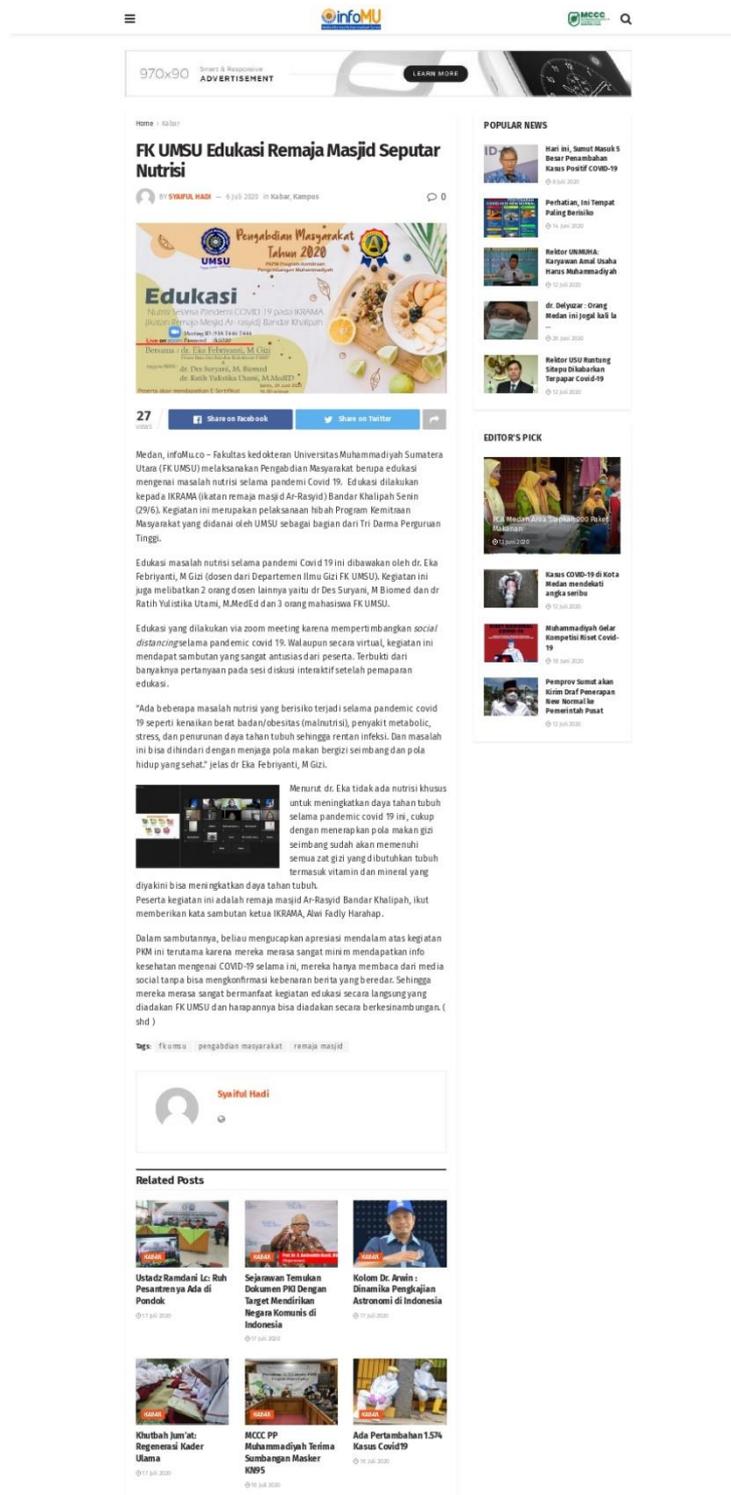
Gambar 1. Spanduk kegiatan sebagai bentuk sosialisasi



Gambar 2. Pemberian materi edukasi via Zoom



Gambar 3. Penyerahan souvenir kepada ketua Ikatan Remaja Masjid Al Rasyid (IKRAMA) oleh tim Program Kemitraan Masyarakat (PKM) Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara



Gambar 4. Publikasi media cetak infoMu