

**PERAN IBU PADA PEMENUHAN NUTRISI KELUARGA SEBAGAI TINDAKAN
PREVENTIF TERHADAP PENULARAN COVID-19**Ulfah Agus Sukrillah^{1*}, Walin², Herry Prasetyo³, Siti Mulidah⁴, Munjiati⁵¹⁻⁵Poltekkes Semarang

Email Korespondensi: ulfahaguss77@gmail.com

Disubmit: 28 Juni 2021

Diterima: 24 Agustus 2021

Diterbitkan: 01 April 2022

DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i4.4594>**ABSTRAK**

Ibu mempunyai peran penting dalam keluarga dalam memastikan terpenuhinya kebutuhan nutrisi bagi anggota keluarga. Nutrisi menjadi kunci untuk membangun sistem kekebalan tubuh terhadap infeksi virus Covid-19. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah memberikan edukasi dan pendampingan kepada ibu dalam memenuhi nutrisi keluarga untuk meningkatkan daya tahan tubuh di masa pandemi Covid-19. Sehingga, ibu dapat melakukan manajemen pengaturan nutrisi secara tepat dan menjaga status gizi anggota keluarga sebagai tindakan preventif dalam pencegahan Covid-19. Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah melibatkan kelompok ibu rumah tangga RW 08 sejumlah 30 orang di Desa Klahang, Kec. Sokaraja, Kab. Banyumas. Adapun metode pengabdian yang telah dilakukan meliputi pendidikan kesehatan tentang gizi seimbang pada masa pandemi Covid-19, praktek penyusunan menu gizi seimbang untuk meningkatkan daya tahan tubuh, pemberian paket menu makanan yang terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, sayuran dan buah. Selanjutnya, pendampingan dan monitoring telah dilakukan oleh kader kesehatan desa untuk memastikan perbaikan nutrisi yang dilakukan oleh ibu untuk mendukung daya tahan tubuh anggota keluarganya. Hasil yang telah dicapai dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah ibu mempunyai pengetahuan, sikap dan perilaku yang lebih baik tentang kebutuhan nutrisi dan gizi seimbang bagi keluarga dibandingkan sebelumnya. Sehingga, peran ibu perlu ditingkatkan dalam mengatur tata laksana pemenuhan nutrisi dalam keluarga di masa pandemi Covid-19.

Kata kunci: Ibu, Nutrisi, Preventif, Covid-19**ABSTRACT**

Mothers have an important role in the family to ensure the nutritional needs for family members. Nutrition is the key point to build the immune system against Covid-19. The objective of the community service activity is to provide education and assistance to the mothers in achieving family nutrition to increase endurance during Covid-19 pandemic. The roles of mothers are to maintain the nutritional status of family members as a preventive action towards Covid-19. This community service activity has involved 30 mothers in Klahang village, Sokaraja, Banyumas. The service methods have been carried out including health

education about balanced nutrition, preparing a balanced nutrition into the practice, providing food packages consisting of carbohydrates, proteins, fats, vegetables and fruits. Moreover, the village health volunteers assist and monitor the mothers to support the immune system of their family members. The results show that mothers have better knowledge, skills and behaviour about the nutritional needs and balanced nutrition for the family. Therefore, the role of mothers need to be improved in managing nutrition for their family during the Covid-19 pandemic.

Keywords: Mothers, Nutrition, Prevention, Covid-19

1. PENDAHULUAN

Peran ibu bagi keluarga di masa pandemi Covid-19 sangat penting untuk memastikan pemenuhan kebutuhan nutrisi bagi anggota keluarga. Salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam pencegahan penularan Covid-19 dalam klaster keluarga yaitu memperkuat sistem imunitas disamping menjalankan protokol kesehatan. Marjudi (2020) menyatakan warga masyarakat perlu mengkonsumsi berbagai makanan sehat yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh untuk melawan virus Covid-19. Virus corona akan mudah menyerang manusia yang memiliki sistem imunitas tubuh yang lemah. Perbaikan dan peningkatan nutrisi bagi keluarga merupakan salah satu upaya untuk melawan penularan Covid-19 antar manusia melalui penguatan sistem imunitas.

Pemenuhan kebutuhan nutrisi bagi keluarga menjadi kunci untuk membangun sistem kekebalan tubuh, perlindungan terhadap penyakit dan infeksi serta mendukung pemulihan bila anggota keluarga ada yang terpapar Covid-19. Kontribusi ibu dalam menyediakan makanan yang sehat dan bergizi seimbang menjadi hal yang penting dalam peningkatan imunitas anggota keluarga agar terhindar dari infeksi Covid-19. Pemenuhan gizi seimbang dapat dilakukan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal sehingga untuk mencegah masalah gizi (Stephensen & Zunino dalam Ross, et al, 2014). Dengan asupan nutrisi yang cukup, baik jumlah, jenis, dan frekuensinya, maka imunitas tubuh akan terjaga sehingga mampu menangkal penyakit infeksi, atau setidaknya bila terlanjur terinfeksi atau terpapar virus Covid-19 maka anggota keluarga dapat cepat sembuh kembali.

Setiap anggota keluarga harus diperhatikan bahwa mereka telah mengkonsumsi nutrisi yang baik dan seimbang terutama di masa pandemi Covid-19. Untuk itu peran ibu dalam kehidupan keluarga yang paling bertanggungjawab dalam mengatur dan mengelola kebutuhan nutrisi bagi anggota keluarga. Peran ibu secara kultural di Indonesia sangat central karena mereka memegang peranan dalam mengatur tata laksana rumah tangga sehari-hari termasuk hal pengaturan makanan bagi keluarga (Muhith, 2015). Ibu merupakan sosok yang menjadi tumpuan dalam mengelola makan keluarga. Semua itu tak lepas dari kemampuan ibu dalam memilih, mengolah, serta mengatur makan yang dibutuhkan oleh anggota keluarga dan pengetahuan gizi yang dimiliki oleh ibu.

Anggota keluarga yang memiliki imunitas tubuh yang kuat erat kaitannya dengan cukup atau tidaknya asupan makanan yang dikonsumsi. Semakin baik pengelolaan makan yang dilakukan oleh ibu, maka akan semakin baik pula pola asupan gizi bagi anggota keluarga dan sebaliknya. Hal ini sejalan dengan

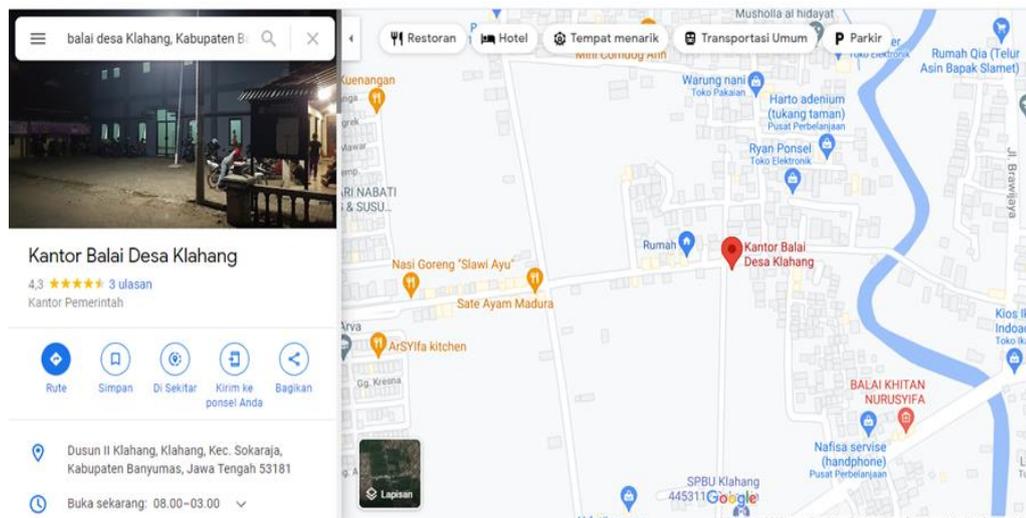
penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Akbar D.M & Aidha Z (2020), bahwa setelah dilakukan wawancara secara mendalam pada 3 responden yang merupakan ibu rumah tangga dengan menggunakan teknik random sampling, didapatkan data yang menyatakan pengetahuan, sikap dan tindakan yang dilakukan responden dalam penerapan gizi seimbang pada masa pandemi covid-19 sangat baik. Kesimpulan dari penelitian ini adalah ketiga responden telah paham tentang gizi seimbang dan telah menerapkannya dirumah untuk menjaga kesehatannya beserta keluarganya pada masa pandemi covid-19.

Menurut data Riskesdas tahun 2018 dimana pola makan sebagian masyarakat Indonesia memang belum baik. Tidak sedikit warga negara Indonesia yang kekurangan gizi atau malah menderita diabetes. Keluarga yang memiliki anggota keluarga dengan penyakit comorbid tersebut akan beresiko mengalami gangguan kesehatan yang fatal ketika mereka terserang Covid-19. Demikian juga, keluarga yang memiliki anggota ibu hamil dan menyusui harus terpenuhi kebutuhan gizi harian dan vitamin C untuk meningkatkan sistem immune tubuh untuk melawan Covid-19 (Hidayah, Izah & Andari, 2020).

Berdasarkan hal tersebut diatas maka kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah memberikan program peningkatan nutrisi di keluarga yang terdampak Covid-19 melalui pendidikan kesehatan, praktek penyusunan menu untuk memenuhi kebutuhan nutrisi, pendampingan dan monitoring ke rumah-rumah (*door to door*) oleh kader kesehatan desa. Dengan adanya program peningkatan nutrisi keluarga, diharapkan dapat menjadi upaya nyata dalam mendukung program pemerintah dalam menurunkan angka kesakitan Covid-19 di masyarakat.

2. MASALAH

Alasan Tim pengabdian memilih RW 08 Desa Klahang, Kec. Sokaraja, Kabupaten Banyumas karena masih banyaknya keluarga yang kurang mampu dalam menyediakan pangan yang memenuhi gizi seimbang dan kurangnya kemampuan serta pengetahuan gizi ibu sehingga memiliki potensi yang sangat baik untuk dijadikan tempat kegiatan tersebut. Maka, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupaya untuk memenuhi kebutuhan nutrisi keluarga melalui pemberian gizi yang baik dan seimbang dengan memperhatikan komponen-komponen yang meliputi karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral, dengan harapan dapat meningkatkan imunitas tubuh keluarga sehingga dapat mencegah penularan Covid-19.



Gambar 1. Peta Lokasi Kegiatan PKM

3. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pelatihan kepada kelompok ibu rumah tangga di RW 08 Desa Klahang telah dilaksanakan melalui beberapa tiga tahapan yaitu 1) *Tahap persiapan*, yang terdiri dari survey pendahuluan, perijinan, dan koordinasi dengan pihak-pihak terkait, seperti pihak Desa Klahang dan Kader kesehatan masyarakat Desa Klahang, Kecamatan Sokaraja, Kabupaten Banyumas. Tim pengabdian bekerja sama dengan kader kesehatan desa untuk melakukan seleksi peserta dalam kegiatan pengabdian. Kemudian tim pengabdian melakukan pelatihan kepada kader kesehatan desa untuk kelancaran pelaksanaan kegiatan. 2) *Tahap pelaksanaan*, yang terdiri dari kegiatan *pre-test* dilanjutkan pelatihan kader kesehatan, pemberian materi tentang gizi seimbang dalam meningkatkan imunitas pada keluarga untuk mencegah tertular covid19 serta praktek penyusunan menu untuk memenuhi kebutuhan nutrisi keluarga. Kegiatan pelaksanaan pengabdian telah dilakukan dalam waktu 1 bulan dengan partisipasi aktif kader kesehatan desa dan tim pengabdian. 3) *Tahap monitoring dan pendampingan*, yang dilakukan oleh kader kesehatan di masyarakat untuk memastikan bahwa program peningkatan nutrisi sudah diterapkan secara mandiri oleh masing-masing keluarga, sehingga dapat meningkatkan imunitas tubuh sebagai upaya pencegahan dari penularan Covid-19. Selanjutnya. Kegiatan *post-test* dilakukan oleh kader kesehatan desa dan tim pengabdian untuk mengetahui dampak pelatihan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah dilaksanakan sesuai dengan tahapan yang direncanakan. Secara detail hasil kegiatan ditampilkan pada tabel 1 dan tabel 2 dibawah ini:

Tabel 1. Data peserta kegiatan pengabdian

No	Kategori	Jumlah	%	
1	Usia	▪ ≤ 45 tahun	19	63,3
		▪ > 46 tahun	11	36,7
	Jumlah Total	30	100	
2	Pendidikan	▪ SD	7	23,3
		▪ SMP	6	20
		▪ SMA	8	26,7
		▪ PT	9	30
	Jumlah Total	30	100	
3	Pekerjaan	▪ Pegawai	6	20
		▪ Wiraswasta	4	13
		▪ Ibu Rumah Tangga	20	67
	Jumlah Total	30	100	

Berdasarkan tabel 1 dapat diuraikan bahwa usia peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat ada pada usia produktif ≤ 45 tahun yaitu berjumlah 19 orang (63,3 %) dan peserta dengan usia > 46 tahun sebanyak 11 orang (36,7 %). Tingkat pendidikan peserta kegiatan berasal dari SD sampai dengan PT. Adapun sebaran jumlah peserta berdasarkan tingkat pendidikan sebagai berikut pendidikan SD ada 7 orang (23,3 %), SMP berjumlah 6 orang (20 %), SMA sebanyak 8 orang (26,7 %) dan PT sejumlah 9 orang (30 %). Peserta kegiatan pengabdian mempunyai tiga kategori pekerjaan yaitu pegawai, wiraswasta dan ibu rumah tangga. Sebagian besar peserta bekerja sebagai ibu rumah tangga dengan jumlah 20 orang (67 %), pegawai ada 6 orang (20 %) dan wiraswasta sebanyak 4 orang (13 %).

Tabel 2. Data pre dan post pelatihan

No	Aspek		Pre-test		Post-test	
			F	%	f	%
1	Pengetahuan	Kurang	2	6,7	-	-
		Sedang	8	33,3	3	10
		Baik	10	60	27	90
		Jumlah Total	30	100	30	100
2	Sikap	Kurang	2	6,7	-	-
		Sedang	9	30	3	10
		Baik	19	63,3	27	90
		Jumlah Total	30	100	30	100
3	Perilaku	Kurang	2	6,7	-	-
		Sedang	13	43,3	6	20
		Baik	15	50	24	80
		Jumlah Total	30	100	30	100

Pada tabel 2 menjelaskan hasil *pre-test* dan *post-test* yang telah dilakukan dengan mengukur tiga aspek yaitu 1) pengetahuan, 2) sikap dan 3) perubahan perilaku peserta kegiatan pengabdian. Hasil data yang didapatkan pada kegiatan *pre-test* yaitu tingkat pengetahuan peserta tentang pentingnya kebutuhan nutrisi untuk tindakan pencegahan (preventif) terhadap penularan Covid-19 ada pada kategori kurang 2 orang (6,7 %), sedang sebanyak 8 orang (33,3 %) dan baik sejumlah 10 orang (60 %). Setelah diberikan pelatihan dan pendampingan didapatkan data *post-test* aspek pengetahuan mengalami peningkatan dimana tidak ditemukan lagi peserta yang memiliki pengetahuan kurang tentang pentingnya kebutuhan nutrisi untuk pencegahan Covid-19. Sebagian besar peserta telah memiliki tingkat pengetahuan kategori baik sebanyak 27 orang (90 %) dan kategori sedang sejumlah 3 orang (10 %).

Aspek kedua yang dinilai dalam kegiatan pengabdian yaitu sikap peserta dalam memenuhi kebutuhan nutrisi anggota keluarga. Pada hasil *pre-test* menunjukkan bahwa peserta mempunyai sikap kurang sebanyak 2 orang (6,7 %), kategori sedang ada 9 orang (30 %) dan kategori baik sejumlah 19 orang (63,3 %). Setelah mereka mengikuti pelatihan, pendampingan dan monitoring terjadi perubahan nilai sikap pada nilai *post-test*, dimana ada 27 orang (90 %) dengan kategori baik dan hanya 3 orang (10 %) dengan kategori sikap nilai sedang.

Selanjutnya, aspek ketiga yang diidentifikasi dalam kegiatan pengabdian adalah ada tidaknya perubahan perilaku ibu dalam memenuhi kebutuhan nutrisi anggota keluarga sebagai tindakan preventif penularan Covid-19. Pada kegiatan *pre-test* didapatkan data bahwa ada 2 orang (6,7 %) yang mempunyai perilaku kurang peduli dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi anggota keluarga, sebanyak 13 orang (43,3 %) pada kategori sedang dan sejumlah 15 orang (50 %) pada kategori perilaku baik. Selanjutnya, pada hasil *post-test* didapatkan data terjadi perubahan perilaku yang signifikan dimana sebanyak 24 orang (80 %) mempunyai perilaku baik dan 6 orang (20 %) pada kategori perilaku sedang.

Pembahasan

Peran ibu dalam keluarga untuk mencegah penularan Covid-19 kepada anggota keluarganya perlu mendapat perhatian lebih dimasa pandemi saat ini. Peran menurut Soekanto (2010) ada tiga hal penting yang harus dijalankan oleh seorang ibu sesuai dengan statusnya dalam keluarga, 1) norma yang harus dipegang teguh oleh ibu berdasarkan posisinya dalam masyarakat, 2) perilaku yang harus dilakukan sebagai bagian struktur sosial masyarakat, dan 3) apa yang harus dilakukannya dalam masyarakat sebagai sebuah organisasi. Peran ibu khususnya dalam memenuhi kebutuhan nutrisi bagi keluarga harus dioptimalkan untuk menjaga daya tahan tubuh anggotanya sebagai upaya pencegahan Covid-19, disamping melaksanakan protokol kesehatan 3 M (Mencuci tangan pakai sabun, Memakai masker dan Menjaga jarak). Upaya pencegahan Covid-19 diperlukan juga peningkatan daya tahan tubuh yang optimal untuk melawan virus tersebut (WHO, 2020). Sosok ibu dalam keluarga dapat mengelola dan menyiapkan asupan nutrisi yang baik dan seimbang. Sebagai dampaknya setiap anggota keluarga akan memiliki sistem kekebalan tubuh untuk melindungi diri dari penyakit infeksi virus Covid-19.

Meskipun faktor asupan nutrisi bukan satu-satunya penangkal infeksi virus corona, namun dapat dimengerti bahwa asupan nutrisi yang memenuhi standart gizi seimbang perlu dikonsumsi untuk tetap sehat di masa pandemi. Ibu sebagai pengatur pola makan keluarga harus memperhatikan asupan

makanan yang memenuhi nilai gizi seimbang kepada seluruh anggota keluarga, khususnya kelompok rentan yaitu orang tua, balita dan ibu hamil di masa pandemi Covid-19 (Hidayah, Izah & Andari, 2020). Peran ibu dalam menjaga dan memastikan bahwa seluruh anggota keluarga telah mengkonsumsi makanan gizi seimbang dan menerapkan protokol kesehatan dalam lingkungan keluarga berarti dia telah melindungi anggota keluarga dari penularan Covid-19. Melalui upaya perbaikan nutrisi anggota keluarga yang dilakukan oleh ibu akan berdampak terhadap perlindungan ekstra bagi tubuh untuk melawan virus Covid-19.

Setiap orang dalam keluarga mempunyai peran dan fungsi sendiri-sendiri dalam menjalankan aktifitas kehidupan sehari-hari. Dalam struktur keluarga terdiri dari kepala keluarga dan anggota keluarga yang berkumpul dalam satu rumah dan mereka saling mempengaruhi dan saling ketergantungan (Taher, dkk, 2016). Dalam keluarga khususnya peran ayah dan ibu sangat dominan dalam membentuk watak dan kepribadian anggotanya (Soekanto, 2010). Oleh karena itu dalam perspektif pencegahan penularan Covid-19, peran dan fungsi keluarga khususnya bapak dan ibu dapat mengerakkan anggota keluarga untuk patuh dalam menerapkan protokol kesehatan baik di dalam maupun di luar rumah. Keluarga secara bersama-sama harus saling menjaga dan melindungi agar tidak terjadi penularan Covid-19, sehingga risiko penyebaran Covid-19 dalam arti klaster keluarga dapat dicegah.



Gambar. 1. Pelatihan: teori dan praktika penyusunan menu nutrisi gizi seimbang untuk keluarga

Pelatihan kesehatan merupakan salah satu upaya untuk memberikan edukasi kepada anggota masyarakat tentang memutus mata rantai penyebaran Covid-19. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa peserta pelatihan memiliki perubahan pengetahuan, sikap dan perilaku yang lebih baik dibandingkan sebelumnya dalam hal pencegahan Covid-19. Pemberian informasi yang baik dan benar tentang kesehatan kepada warga masyarakat akan berdampak pada peningkatan pengetahuan, sikap dan bagaimana berperilaku hidup bersih dan sehat (Kemenkes, 2016). Melalui penerapan PHBS dalam kehidupan sehari-hari, warga masyarakat dapat terhindar dari risiko penularan Covid-19.



Gambar 2. Implementasi Anak Makan dengan Gizi yang seimbang

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat di desa Klahang menunjukkan bahwa peserta yang memiliki pengetahuan yang baik tentang pentingnya kebutuhan nutrisi bagi keluarga di masa pandemi. Peran dan fungsi ibu dalam keluarga yang optimal dapat memutus mata rantai penyebaran wabah Covid-19 (Ashidiqie, 2020). Seperti halnya petugas kesehatan yang menjadi garda terdepan dalam perawatan dan pengobatan penderita Covid-19 di fasilitas layanan kesehatan, peran ibu dan keluarga juga dapat menjadi garda terdepan dalam pencegahan penyebaran Covid-19 di masyarakat. Oleh karena itu, keluarga sebagai unit terkecil dalam masyarakat juga mempunyai tanggungjawab untuk melakukan upaya preventif penyebaran Covid-19 di lingkungan sekitarnya.

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah memberikan perubahan yang positif pada tiga aspek yaitu pengetahuan, sikap dan perilaku ibu dalam memenuhi kebutuhan nutrisi bagi anggota keluarga. Peran ibu sangat penting dalam mendukung upaya pencegahan penularan Covid-19 pada anggota keluarga melalui asupan makanan dengan gizi seimbang disamping tetap menerapkan protokol kesehatan.

Pelatihan dan pendampingan oleh kader kesehatan desa dan petugas kesehatan komunitas perlu dioptimalkan untuk memotivasi ibu dan anggota keluarga dalam tindakan preventif penularan Covid-19. Pemberian informasi kesehatan yang bersifat kekinian akan menambah pengetahuan tentang Covid-19, sehingga keluarga dan masyarakat akan memiliki sikap dan perilaku yang positif dalam menghadapi pandemi Covid-19.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, D.M & Aidha, Z. (2020). Perilaku Penerapan Gizi Seimbang Masyarakat Kota Binjai Pada Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2020. *Jurnal Menara Medika*. 3 (1), September 2020, 15-21.
- Ashidiqie, M.L.I. (2020). Peran keluarga dalam mencegah corona virus disease 2019. *Jurnal sosial budaya Syar'i*. 7 (10), 911-922.
- Hidayah, S.N., Izah, N. & Andari, I.D. (2020). Peningkatan imunitas dengan konsumsi vitamin C dan gizi seimbang bagi ibu hamil untuk pencegahan corona di Kota Tegal. *Jurnal ABDINUS*. 4 (1), 170-174.
- Kemenkes. (2016). Gerakan PHBS sebagai langkah awal menuju peningkatan kualitas kesehatan masyarakat. Sumber: <http://promkes.kemkes.go.id/phbs>
- Marjudi. (2020). *Nutrisi dan perannya untuk pencegahan infeksi Covid-19*. Diakses dari <https://rsupsoeradji.id/page/infokesehatan/>. 15 Mei 2020.
- Muhith, A. (2015). *Pendidikan Keperawatan Jiwa Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. <http://www.depkes.go.id>
- Soekanto, S. (2010). *Sosiologi suatu pengantar*. Raja Grafindo Persada. Jakarta
- Stephensen CB dan Zunino SJ. *Nutrition and the immune system*. Dalam: Ross AC, Caballero B, Cousins RJ, Tucker KL, Ziegler TR, Modern Nutrition in Health and Disease. Edisi ke-11. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins; (2014). hal 601-10.
- Taher, A. dkk. (2016). *Pedoman umum Indonesia sehat dengan pendekatan keluarga*. Kemenkes. Jakarta.
- WHO. (2020). Corona Virus. Source: <http://www.who.int/indonesia/news/novel-coronavirus>