

## GAMBARAN PENGETAHUAN MASYARAKAT MELATI TENTANG NUTRISI SELAMA PANDEMI COVID-19

Ferdy Firmansyah<sup>1\*</sup>, Emma Susanti<sup>2</sup>, Erniza Pratiwi<sup>3</sup>, Novia Sinata<sup>4</sup>

<sup>1-4</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Farmasi Riau

Email Korespondensi: ferdyfirmansyah@stifar-riau.ac.id

Disubmit: 03 Agustus 2021

Diterima: 11 Agustus 2021

Diterbitkan: 03 April 2022

DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i4.4760>

### ABSTRAK

Prevalensi Covid-19 yang muncul pada akhir 2019 terus meningkat hingga saat ini dan masih dikategorikan sebagai pandemi. Berbagai upaya telah dilakukan mulai dari penerapan protokol kesehatan, mengonsumsi vitamin, hingga melakukan aktivitas dari rumah. Upaya tersebut harus dilakukan oleh setiap individu untuk menekan dan memutus rantai penyebaran virus ini. Oleh karena itu perlu diberikan penyuluhan dengan tujuan meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang Covid-19 serta nutrisi yang diperlukan selama pandemi. Kegiatan ini diikuti sebanyak 30 responden di Kecamatan Tampan, Pekanbaru dengan menggunakan media *leaflet*. Pada saat pemberian informasi juga diberikan masker serta vitamin C. Vitamin dapat berfungsi sebagai antioksidan dan digunakan untuk meningkatkan daya tahan tubuh selama pandemi. Berdasarkan kegiatan, terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat yang dibuktikan dengan nilai rerata *pre-test* 44,04 menjadi 92,87 pada saat *post-test*. Disarankan kedepannya untuk melakukan pengabdian dengan ruang lingkup yang lebih besar.

**Kata Kunci:** Covid-19, Nutrisi, Pengetahuan

### ABSTRACT

*The prevalence of Covid-19 which emerged at the end of 2019 continues to increase until now and is still categorized as a pandemic. Various efforts have been made, starting from implementing health protocols, vitamins consumptions, and activities or work from home (WFH). These efforts must be made by each individual to suppress and break the chain of infection stopping covid-19. Therefore, it is necessary to provide counseling with the aim of increasing public awareness and knowledge about Covid-19 and the nutrition needed during the pandemic. This activity was attended by 30 respondents in Tampan District, Pekanbaru using leaflet media. At the time of providing information, masks and vitamin C were also given. Vitamins can function as antioxidants and are used to increase body resistance during a pandemic. Based on the activity, there was an increase in public knowledge as evidenced by the mean value of the pre-test from 44.04 to 92.87 at the time of the post-test. It is recommended in the future to do service with a larger scope.*

**Keywords:** covid-19, nutrition, knowledge

## 1. PENDAHULUAN

Saat ini terdapat satu virus yang sangat meresahkan kehidupan masyarakat di Dunia termasuk Indonesia. *Corona virus disease* (Covid) merupakan suatu penyakit yang pada awalnya muncul bulan Desember 2019 di Kota Wuhan, Tiongkok. Corona dapat menyerang hewan dan pada manusia gejalanya berupa infeksi yang serupa dengan penyakit SARS dan MERS, hanya saja Covid-19 perkembangannya bersifat lebih masif. Jumlah kasus yang terus bertambah dengan beberapa yang melaporkan kesembuhan, tapi tidak sedikit yang meninggal. Usaha penanganan dan pencegahan terus dilakukan untuk menekan penyebarannya (Hidayah, NS, dkk., 2020). Pandemi ini sudah sangat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, mulai dari kesehatan, pendidikan, hingga sosial ekonomi masyarakat.

Selain pemberian terapi obat, nutrisi yang optimal juga perlu diperhatikan dalam tata laksana pasien COVID-19. Tata laksana pasien COVID-19 sampai saat ini masih terus berkembang melalui berbagai penelitian, guna mengetahui terapi optimal yang dapat menurunkan morbiditas dan mortalitas penyakit. Beberapa penelitian menunjukkan hubungan pemberian nutrisi yang optimal dengan proses penyembuhan dan tingkat keparahan pasien COVID-19 (Stachowska, *et al* (2020) dan Wu, *et al* (2019)). Tingginya angka kejadian covid-19 di Indonesia mengharuskan masyarakat untuk selalu waspada dan lebih *aware* terhadap kesehatan. Ada berbagai cara yang dilakukan untuk menghindari virus ini, salah satunya dengan mengonsumsi vitamin. Masyarakat harus memastikan asupan gizi terpenuhi, agar daya tahan tubuh tetap stabil sehingga virus tidak mudah menyerang (Hidayah, NS, dkk., 2020). Pencegahan menjadi salah satu langkah penting karena penyakit yang disebabkan oleh virus memiliki sifat *self-limiting disease*, hingga saat ini belum ditemukan obat yang spesifik untuk penanganan Covid-19. Bisa diartikan proses kesembuhan seseorang dapat dipengaruhi oleh imunitas yang dimilikinya, sehingga langkah pencegahan akan menjadi determinan yang lebih murah dan mudah dilakukan daripada pengobatan (Grant, *et al*, 2020).

Pada saat ini paradigma pelayanan kefarmasian telah meluas dari pelayanan yang berorientasi pada obat (*drug oriented*) menjadi pelayanan yang berorientasi pada pasien atau *patient oriented*. Sebagai konsekuensi pergeseran orientasi pelayanan kefarmasian ini, maka apoteker dituntut untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan perilaku agar dapat melaksanakan interaksi langsung dengan pasien dalam hal ini masyarakat. Apoteker dapat melakukan pekerjaan kefarmasian pada berbagai tempat, seperti apotek, rumah sakit, puskesmas, klinik, atau praktek bersama (Anonim<sup>1</sup>, 2009).

Menurut penelitian Buana (2020), masih banyaknya masyarakat Indonesia yang tidak mematuhi himbauan dari pemerintah untuk menanggulangi pandemi virus corona ini, diakibatkan oleh salah satu konsep di dalam psikologi yang dinamakan bias kognitif. Oleh karena itu, apoteker sebagai akademisi melakukan pekerjaan kefarmasian dalam bentuk pengabdian kepada masyarakat dalam rangka meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang penyakit ini dan nutrisi selama pandemi Covid-19.



### c. Evaluasi

1. Kegiatan dimulai pada pukul 08.00 s/d 11.00 WIB dan mendapatkan 30 orang masyarakat yang berada di rumah sesuai dengan target. Penyampaian materi dilakukan secara komunikatif dengan bahasa yang mudah dipahami menggunakan media *leaflet*. Tingginya antusias masyarakat ditunjukkan dengan banyaknya pertanyaan yang diajukan.
2. Hasil:
  - Masyarakat dapat memahami tentang pandemic covid-19 dan akan berusaha menjaga protokol kesehatan yang ketat.
  - Masyarakat dapat lebih memahami nutrisi yang diperlukan selama pandemic dan diharapkan untuk dilakukan kegiatan sejenis pada periode berikutnya.

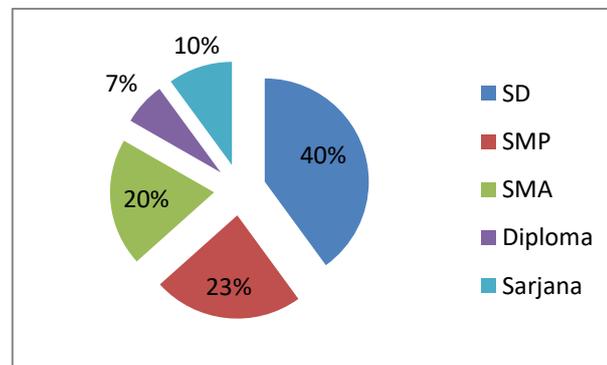
## 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan yaitu pemberian informasi kepada masyarakat tentang nutrisi pada masa pandemi Covid-19 dengan media *leaflet*, melakukan pretest dan posttest, memberikan masker, serta vitamin C kepada masyarakat. Upaya ini merupakan salah satu upaya promotif dan preventif yang tertuang dalam Undang-Undang No. 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan (Anonim<sup>2</sup>, 2009). Manfaat dilakukannya pengabdian ini yaitu agar masyarakat dapat memperoleh informasi dan pengetahuan mengenai Covid-19 dan juga masyarakat dapat meningkatkan kepeduliannya tentang pemenuhan nutrisi pada masa pandemi. Hal ini bertujuan agar tercapainya peningkatan derajat kesehatan masyarakat seperti meningkatkan sistem imun selama masa pandemi. Peningkatan derajat kesehatan masyarakat tidak hanya tugas dan tanggung jawab dari pemerintah, akan tetapi semua lapisan masyarakat juga berkewajiban.

Kegiatan ini diawali dengan pemberian *pre-test* kepada warga masyarakat untuk menilai pengetahuan mengenai Covid-19 secara umum, penyebaran, tindakan pencegahan, serta makanan bergizi untuk meningkatkan sistem imun. Berdasarkan *pre-test* yang dilakukan, didapat hasil bahwa pengetahuan masyarakat masih sangat minim. Hal ini dibuktikan dengan nilai rata-rata 48,83 untuk responden sebanyak 30 orang.

Hasil diatas dapat disebabkan oleh beberapa kategori seperti jenjang pendidikan, usia, dan jenis kelamin. Sebanyak 83,33% masyarakat dengan kategori usia kurang dari 50 tahun dan 16,67% diatas 50 tahun. Pada tabel 1 tingkat pendidikan, didapatkan hasil bahwa sebanyak 40% masyarakat dengan tingkat pendidikan sekolah dasar. Dan 10% dengan tingkat sarjana. Tidak dapat dipungkiri, semakin tinggi pendidikan maka semakin banyak pengetahuan yang dimiliki. Sebaliknya, jika seseorang dengan tingkat pendidikan rendah, akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap penerimaan informasi dan nilai-nilai yang baru diperkenalkan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Dharmawati, (2016) bahwa tingkat

pengetahuan dipengaruhi oleh pendidikan, untuk tingkat pendidikan yang lebih tinggi maka tingkat pengetahuannya juga lebih baik. Hal inilah yang menjadi penyebab sehingga kurangnya minat sebagian besar masyarakat di Jalan Melati untuk mencari tahu tentang pandemi yang sedang marak saat ini.



Gambar 2. Tingkat Pendidikan

Kegiatan pengabdian dilanjutkan dengan memberikan wawasan dan pengetahuan kepada masyarakat terkait Covid-19 yang dilakukan dengan cara diskusi dua arah, pemateri menyampaikan pengetahuan terkait Covid-19 dan makanan penunjang untuk meningkatkan sistem imun, kemudian dilanjutkan dengan tanya jawab. Penyuluhan dilakukan secara *door-to-door* untuk menghindari kerumunan dan meningkatkan efektifitas agar masyarakat menjadi lebih fokus untuk menerima materi dari narasumber.

Setelah diskusi selesai, dilakukan kegiatan pengisian kuisioner kembali atau *post-test*. Hal ini bertujuan untuk melihat apakah penyuluhan dan diskusi yang sudah dilaksanakan berjalan dengan baik dan warga memahami materi yang diberikan. Berdasarkan *post-test*, dapat dilihat terjadi peningkatan pengetahuan warga terhadap Covid-19 dan nutrisi yang berfungsi untuk meningkatkan sistem imun tubuh. Dari hasil *post-test* yang dilakukan didapatkan nilai rata-rata adalah 92,87. Nilai ini meningkat jika dibandingkan dengan nilai *pre-test* yaitu dengan nilai rata-rata 48,83. Peningkatan ini dapat dijadikan salah satu indikator bahwa kegiatan yang diberikan bermanfaat dan dapat meningkatkan pengetahuannya. Berdasarkan penelitian Asri, dkk (2021), setelah diberikan edukasi kepada masyarakat, lingkungan menjadi bersih, masyarakat mampu mencuci tangan 7 langkah, rajin berolahraga, dan selalu menggunakan masker.

Pada kegiatan ini, selain diberikan penjelasan menggunakan *leaflet*, masyarakat juga diberikan masker dan vitamin C. Hal ini merupakan salah satu upaya yang dilakukan akademisi untuk menumbuhkan sekaligus meningkatkan kesadaran masyarakat tentang protokol kesehatan. Untuk menghindari infeksi virus corona, WHO menyarankan agar selalu rajin mencuci tangan, menjaga jarak, mencegah menyentuh wajah, menutup mulut dan hidung, tetap tinggal di rumah saat kurang sehat, tidak merokok atau yang serupa yang dapat mengganggu paru-paru, tidak keluar rumah jika tidak perlu dan menghindari kerumunan.

Vitamin C dapat berfungsi sebagai agen antihistamin yang lemah untuk meringankan gejala seperti flu, bersin, hidung tersumbat, dan sinus yang bengkak (Devaki dan Raveendran, 2017). Selain itu, memiliki aktivitas antioksidan serta dapat menurunkan stres oksidatif dan peradangan, dan dapat meningkatkan fungsi sel kekebalan tubuh, fungsi endovascular, sintesis vasopressor, serta dapat menyediakan modifikasi imunologis secara epigenetic (Carr dan Maggini, 2017). Tiga uji coba terkontrol pada manusia telah melaporkan bahwa terdapat insidensi pneumonia yang jauh lebih rendah pada kelompok yang mengonsumsi suplemen vitamin C (Indriyanti dan Andrienne, 2020). Pada penelitian lain menunjukkan bahwa vitamin C dapat mencegah tingkat keparahan infeksi saluran pernapasan atas dan mengurangi durasi infeksi sebesar 8% pada orang dewasa serta 14% pada anak-anak (Hemila dan Chalker, 2020). COVID-19 telah dilaporkan menyebabkan infeksi saluran pernapasan yang lebih tinggi sehingga vitamin C dapat menjadi salah satu pilihan efektif untuk pengobatan COVID-19 (Indriyanti dan Andrienne, 2020). Selain vitamin C, Vitamin A, D, E, Asam Folat, Zink, Besi, dan Tembaga adalah mikronutrien yang bisa dijadikan rekomendasi untuk peningkatan daya tahan tubuh di masa pandemi Covid-19 (Istyanto, 2021). Berikut gambar pelaksanaan kegiatan:



Gambar 3. Proses Persiapan



Gambar 4. Proses kegiatan



Gambar 5. Penyerahan Masker dan Vitamin

## 5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan dasar Covid-19 dan kepedulian tentang pemenuhan nutrisi pada masa pandemi. Peningkatan ini dapat dilihat dari meningkatnya rerata nilai *pre* dan *post-test* yaitu 44,04%.

## 6. DAFTAR PUSTAKA

- Asri, I.H., Lestarini, Y., Husni, M., Muspita, Z., & Hadi, Y.A. (2021). Edukasi Pola Hidup Sehat Di Masa Covid-19. *Abdi Populika*. 2(1): 56-63.
- Carr, A. C., and Maggini, S. (2017). Vitamin C and Immune Function. *Nutrients*. 9(11): 1211.
- Departemen Kesehatan. (2009). *Peraturan Pemerintah Nomor 51 tahun 2009 tentang pekerjaan Kefarmasian*. Jakarta. Departemen Kesehatan Republik Indonesia.

- Departemen Kesehatan. (2009<sup>2</sup>). *Undang-undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan*. Jakarta. Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Dharmawati, A. & Wirata, I.N. (2016). Hubungan Tingkat Pendidikan, Umur, Dan Masa Kerja Dengan Tingkat Pengetahuan Kesehatan Gigi Dan Mulut Pada Guru Penjaskes SD Di Kecamatan Tampak Siring Gianyar. *Jurnal Kesehatan Gigi*. 4(1): 1-5.
- Devaki, S.J., & Raveendran, R.L. (2017). *Vitamin C: sources, functions, sensing and analysis*. Intech. Chapter 1. 1-18.
- Grant, W.B., Lahore, H., McDonell, S.L., Baggerly, C.A., French, C.B., Aliano, J.L., & Bhattoa, H.P. (2020). Evidence that Vitamin D Supplementation Could Reduce Risk of Influenza and COVID-19 Infections and Deaths. *Nutrients*. 12.1-19.
- Hidayah, N.S., Izah, N., & Andari, I.D. (2020). Peningkatan Imunitas dengan Konsumsi Vitamin C dan Gizi Seimbang Bagi Ibu Hamil Untuk Cegah Corona di Kota Tegal. *Jurnal Abdinus*. 4(1): 170-174.
- Hemilä, H., & Chalker, E. (2020). Vitamin C as a Possible Therapy for COVID-19. *Infection & Chemotherapy*, 52(2): 222.
- Indriyanti, A., & Andriane, Y. (2020). *COVID-19 dan alternatif penggunaan vitamin dan herbal*. Pusat Penerbitan Unisba (P2U) LPPM UNISBA. Bandung.
- Istyanto, F. & Maghfiroh, A. (2021). Peran Mikronutrisi sebagai Upaya dalam Pencegahan Covid-19. *Jurnal Ilmiah Permas*. 11(1): 99-110.
- Stachowska E, Folwarski M, & Jamiot-Milc D. (2020). Nutritional Support in Coronavirus 2019 Disease. *Medicina*. 56(6): 289.
- Wu Z., & McGoogan JM. (2020). Characteristics of and Important Lessons from the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Outbreak in China: Summary of a Report of 72314 Cases. *Chinese Center for Disease Control and Prevention*. 323:1239-1242.