

Edukasi Penggunaan Suplemen Serta Konsumsi Buah dan Sayur untuk Menjaga Imunitas pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kecamatan Johar Baru

Fatwa Hasbi*¹, Yetri Elisya², Yayan Setiawan³

^{1,2,3} Poltekkes Kemenkes Jakarta II; Jl. Hang Jebat III No.4, RT.4/RW.8, Gunung, Kec. Kby.

Baru, Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12120, Indonesia

e-mail co Author: *¹fatwa.hasbi.ap@gmail.com

ABSTRAK

Kasus covid-19 yang tinggi berdampak pada tingginya kebutuhan akan fasilitas kesehatan, sehingga masyarakat lebih di tekankan untuk menjaga protokol dan memelihara kesehatan secara mandiri. Untuk memelihara kesehatan tubuh banyak masyarakat yang mengonsumsi suplemen vitamin dan mineral, ditambah lagi terdapat beberapa vitamin dan mineral yang memang disarankan oleh WHO untuk mengatasi covid-19 diantaranya vitamin C, D, B dan Zinc. Akan tetapi konsumsi vitamin dan mineral yang tidak sesuai aturan dapat berfek pada terganggunya organ-organ didalam tubuh hingga penyakit serius. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini yaitu meningkatkan pengetahuan penggunaan Suplemen Serta Konsumsi Buah dan Sayur Sebagai Sumber Nutrisi Untuk Menjaga Imunitas Pada Masa Pandemi Covid-19. Pengabdian masyarakat di lakukan dengan pemberian edukasi tentang penggunaan Suplemen Serta Konsumsi Buah dan Sayur Sebagai Sumber Nutrisi Untuk Menjaga Imunitas Pada Masa Pandemi Covid-19. Selain edukasi secara langsung, peserta juga akan diberi buku sebagai panduan . Target dari pengabdian masyarakat ini adalah ibu-ibu kader di Kecamatan Johar Baru. Masyarakat yang tengah menjalani isolasi mandiri dan tenaga kesehatan juga dapat ikut serta secara online. Edukasi Penggunaan Suplemen Serta Konsumsi Buah dan Sayur Sebagai Sumber Nutrisi Untuk Menjaga Imunitas Pada Masa Pandemi Covid-19 di Kecamatan Johar Baru berhasil dilaksanakan dengan baik. Hal ini dapat dilihat dari peningkatan pengetahuan masyarakat setelah diberikan edukasi. Masyarakat juga diberikan buku yang dapat menjadi pedoman dan agar dapat memahami materi lebih baik lagi.

Kata Kunci : *suplemen, imunitas, covid-19, buah, dan sayur.*

PENDAHULUAN

Kecepatan penularan Covid-19 di wilayah Jakarta Pusat menjadi yang tertinggi di Ibu Kota. Hal itu terlihat dari angka Incidence Rate (IR) Covid-19 di Jakarta Pusat. IR Covid-19 merupakan angka yang menggambarkan laju kasus baru pada populasi dan periode waktu tertentu. Berdasarkan Analisi data Covid-19 per 25 Juli 2021, diketahui bahwa Kota Jakarta Pusat menempati urutan ke-7 dari 10 Kab/Kota

dengan angka kematian tertinggi di Indonesia (129,83 per 100.000 penduduk). Kota Jakarta Pusat juga merupakan Kota dengan Insiden Kumulatif tertinggi se-DKI Jakarta (7.451,19 kasus per 100.000 penduduk) dan tergolong daerah zona merah/resiko tinggi. Berbagai macam upaya telah dilakukan pemerintah untuk mencegah penularan, mulai dari PPKM (Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat) hingga Program Vaksin yang terus dilaksanakan secara bertahap (Badan Pusat Statistik Indonesia, 2020).

Angka kasus yang tinggi berdampak pada tingginya kebutuhan akan fasilitas kesehatan, sehingga masyarakat lebih di tekankan untuk menjaga protokol dan memelihara kesehatan secara mandiri. Untuk memelihara kesehatan tubuh banyak masyarakat yang mengonsumsi suplemen vitamin dan mineral, ditambah lagi terdapat beberapa vitamin dan mineral yang memang disarankan oleh WHO untuk mengatasi covid-19 diantaranya vitamin C, D, B dan Zinc (Bimantara, 2020; Hasan et al., 2021; Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020; Sadio et al., 2020). Akan tetapi konsumsi vitamin dan mineral yang tidak sesuai aturan dapat beresiko pada terganggunya organ-organ didalam tubuh hingga penyakit serius, oleh karena itu perlu dilakukan edukasi kepada masyarakat terkait jenis, dosis, aturan pakai, kegunaan dan efek toksik agar masyarakat dapat memelihara kesehatan dengan maksimal dan terhindar dari efek toksik yang tidak diinginkan (Rimbawan et al., 2014). Kurangnya pengetahuan masyarakat tentang vitamin dan mineral juga menyebabkan pembelian sediaan suplemen secara berlebihan yang berdampak pada kelangkaan produk (Ayu, 2021). Selain dari sediaan farmasi yang beredar, vitamin dan mineral juga bisa didapatkan dari makanan buah dan sayur (Eichhorn et al., 2011). Berdasarkan hal tersebut, Edukasi tentang penggunaan vitamin dan mineral sangat dibutuhkan masyarakat agar dapat digunakan secara efektif, efisien dan aman selama masa pandemi Covid-19. Konsumsi vitamin dan mineral yang baik, benar dan efisien dapat meningkatkan imunitas tubuh sehingga dapat terhindar dari paparan virus Covid-19 serta dapat mencegah kebiasaan masyarakat yang membeli vitamin secara berlebihan (Makmun & Rusli, 2020; Sadio et al., 2020). Edukasi kepada masyarakat dapat diwujudkan dengan menyelenggarakan program pengabdian kepada masyarakat. Pengabdian pada masyarakat merupakan salah satu kewajiban yang harus dijalankan oleh dosen Politeknik Kesehatan Kemenkes Jakarta II dalam rangka mewujudkan Tri Dharma Perguruan Tinggi yang tercantum dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Lokasi pengabdian pada masyarakat dapat dilakukan dimana saja dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat tersebut.

METODE

A. Rancangan Evaluasi

1. Kriteria, indikator pencapaian tujuan, dan tolak ukur keberhasilan kegiatan

Bentuk kegiatan adalah Edukasi Penggunaan Suplemen Serta Konsumsi Buah dan Sayur Sebagai Sumber Nutrisi Untuk Menjaga Imunitas Pada Masa Pandemi Covid-19. Berikut penjabaran kriteria kegiatan, indikator pencapaian, dan tolak ukur keberhasilan.

Tabel 1. Kriteria, indikator capaian, dan tolak ukur keberhasilan kegiatan

Tahap kegiatan	Kriteria evaluasi	Indikator pencapaian tujuan	Tolak Ukur
Tahap persiapan			
1. Seleksi khalayak sasaran	Khalayak sasaran merupakan kelompok ibu-ibu Pembinaan Kesejahteraan Keluarga dari masing-masing RW Kecamatan Johar Baru	Terpilih beberapa khalayak sasaran yang memenuhi kriteria yang telah ditentukan	Khalayak sasaran sesuai dengan kriteria yang ditetapkan oleh kegiatan pelaksana
2. Identifikasi kebutuhan pelaksana	Jakarta Pusat Ditentukan jenis, materi dan metode pelatihan yang akan diberikan	Dapat dibutuhkan pelatihan yang sesuai dengan kondisi khalayak sasaran	Materi sasaran dibutuhkan pada kebutuhan pengguna
Tahap pra-pelatihan			
Penyusunan Materi Pelatihan dan penyusunan buku panduan terkait materi	Materi dan buku pelatihan disusun berdasarkan identifikasi pengguna	Tersusun materi dan buku pelatihan	Materi pelatihan sesuai kebutuhan pengguna
Tahap pelaksanaan			
1. Edukasi	Pegetahuan	Peserta dapat	Peserta dapat

penggunaan vitamin di masa pandemi Covid-19	peserta tentang penggunaan vitamin di masa pandemi Covid-19	mengetahui dan memahami penggunaan vitamin di masa pandemi Covid-19	meningkatkan pengetahuannya 80% yang dilihat dari nilai pretest dan posttest
2. Edukasi penggunaan mineral di masa pandemi Covid-19	Pegetahuan peserta tentang penggunaan mineral di masa pandemi Covid-19	Peserta dapat mengetahui dan memahami penggunaan mineral di masa pandemi Covid-19	Peserta dapat meningkatkan pengetahuannya 80% yang dilihat dari nilai pretest dan posttest
Tahap Evaluasi			
Evaluasi pelaksanaan kegiatan	Pelatihan kegiatan penyuluhan dan pelatihan sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan	Pelaksanaan kegiatan telah sesuai dengan harapan dan kebutuhan pengguna	Peserta memiliki pengetahuan dan keterampilan.

B. Kegiatan program yang akan dikerjakan

1. Tahap perencanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat di Kecamatan Johar Baru diawali dengan survei lapangan untuk mengetahui topik permasalahan yang ingin diangkat. Perilaku hidup bersih dan sehat menjadi topik utama yang masih perlu disosialisasikan. Proses perencanaan meliputi identifikasi kebutuhan, identifikasi potensi dan kelemahan yang ada, menentukan jalan keluar dan kegiatan yang akan dilakukan, dan membuat pengorganisasian kegiatan. Proses ini juga melibatkan lurah, ketua RT dan kader agar kebutuhan masyarakat terkait topik ini terpenuhi.

Tahap selanjutnya, perijinan dan peminjaman tempat kegiatan dikoordinasi oleh mahasiswa sebagai tim enumerator yang membantu dosen di lapangan. Tim dosen juga mempersiapkan peralatan, bahan, dan kuesioner yang diperlukan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat. Adapun setelah dilakukan diskusi, tema penggunaan vitamin dan mineral ini kemudian diturunkan menjadi subtema berupa kegiatan-kegiatan yang dapat dimonitor, diantaranya:

2. Pelaksanaan kegiatan

- **Kegiatan 1:** Sosialisasi Perkembangan Covid terkini dan dampak pada masyarakat

Penanggungjawab : Yayan, SE., MM

Sasaran kegiatan : Ibu-ibu kader PKK dan warga sekitar

Tujuan kegiatan : Memberi informasi terkini terkait Covid-19 dan dampaknya terhadap masyarakat

Waktu : 30 menit

- **Kegiatan 2:** Pemberian edukasi penggunaan vitamin A, C,D dan E serta kandungannya pada buah dan sayur

Penanggungjawab : Fatwa Hasbi, M.Farm., Apt

Sasaran kegiatan : Ibu-ibu kader PKK dan warga sekitar

Tujuan kegiatan : Peserta memahami cara menggunakan vitamin C, D dan E serta kandungannya pada buah dan sayur

Waktu : 30 menit

- **Kegiatan 3:** Pembuatan Minuman Kesehatan Vitamin B kompleks, Zink, Zat Besi dan Selenium serta kandungannya pada buah dan sayur

Penanggungjawab : Dra. Yetri Elisya, M.Farm Apt

Sasaran kegiatan : Ibu-ibu kader PKK dan warga sekitar

Tujuan kegiatan : Peserta memahami cara menggunakan vitamin B dan Zink serta kandungannya pada buah dan sayur

Waktu : 30 menit

C. Target Program IPTEK bagi masyarakat

Kegiatan pengabdian masyarakat ini ditargetkan akan dihadiri oleh warga setempat khususnya ibu kader PKK. Hasil yang diharapkan berupa pemahaman mengenai cara penggunaan suplemen vitamin dan mineral serta kandungannya pada buah dan sayur.

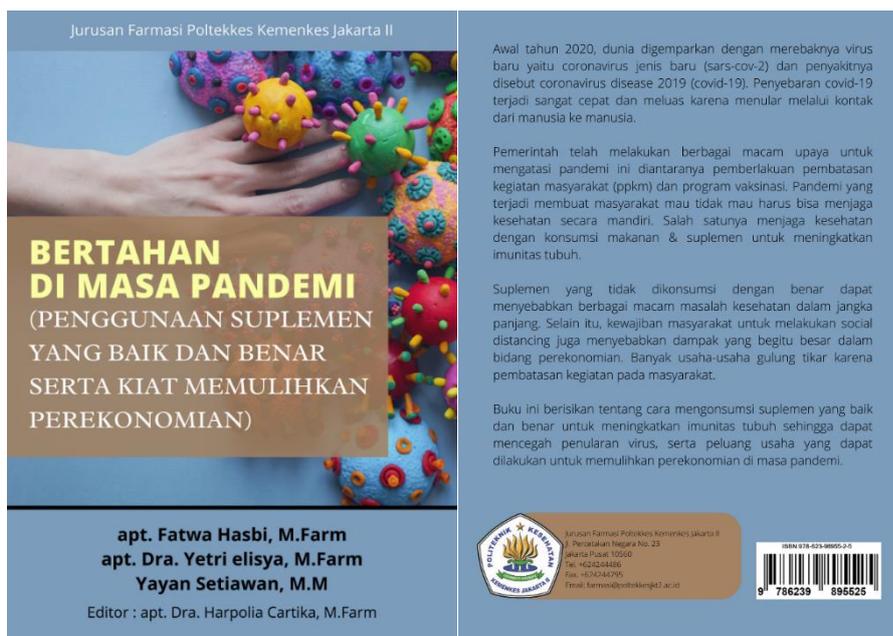
HASIL DAN PEMBAHASAN

Koordinasi pelaksanaan kegiatan Pengabmas dengan pihak Kecamatan Johar baru dilakukan pada bulan Juli 2022. Hasil dari koordinasi tersebut adalah kegiatan pengabdian masyarakat di Kecamatan Johar Baru akan dilaksanakan pada tanggal 4 Agustus 2022 dengan mengajukan surat permohonan izin pengabmas.



Gambar 1. Foto Koordinasi Pengabmas

Sebagai bahan materi untuk edukasi, tim telah Menyusun sebuah buku dengan judul “Bertahan di Masa Pandemi (Penggunaan Suplemen yang Baik dan Benar serta Kiat Memulihkan Perekonomian)”. Buku telah mendapatkan no ISBN (International Standard Book Number) 978-623-98955-2-5 dari Perpustakaan Nasional Republik Indonesia.



Gambar 2. Sampul Buku Bahan Pengabmas

Kegiatan Pengabmas diawali dengan pembukaan dan sambutan dari

perangkat Kecamatan dan Kecamatan Johar Baru. Kegiatan edukasi dibagi menjadi 3 materi, yaitu pendahuluan, edukasi penggunaan vitamin dan edukasi penggunaan mineral di masa pandemi Covid-19. Penyampaian materi dilakukan dengan metode ceramah, kuis dan diskusi interaktif agar menambah pemahaman masyarakat terhadap materi yang disampaikan. Sebelum materi dimulai masyarakat diberikan soal pre-test terlebih dahulu untuk mengukur pengetahuan masyarakat. Materi pendahuluan berisikan tentang perkembangan covid-19, status covid -19 terkini, dan dampak dari pandemi Covid-19.



Gambar 3. Pembukaan



Gambar 4. Paparan Materi Pendahuluan



Gambar 5. Paparan Edukasi Vitamin A, C, D dan E



Gambar 6. Paparan Edukasi Vitamin B Kompleks, Zink, Zat Besi dan Selenium

Materi berikutnya dilanjutkan dengan Edukasi penggunaan vitamin dan mineral di masa pandemi Covid-19. Vitamin yang dipaparkan meliputi Vitamin A, Vitamin C, Vitamin D dan Vitamin E. Sedangkan mineral yang dipaparkan antara lain Zink, Zat Besi dan Selenium. Vitamin dan mineral tersebut dipilih karena memiliki peran penting dalam menjaga daya tahan tubuh pada masa pandemi Covid-19. Sumber-sumber vitamin dan mineral dijelaskan secara lengkap baik dari sumber hewani maupun sumber nabati agar masyarakat dapat mengonsumsi vitamin dan mineral dari sumber makanan. Sumber yang ditekankan untuk masyarakat konsumsi adalah buah dan sayur karena mudah didapat dan harga cenderung terjangkau di masa pandemi. Cara penggunaan suplemen juga dijelaskan untuk masyarakat yang kesulitan dalam mengonsumsi makanan yang menjadi sumber vitamin dan mineral. Hal yang perlu diperhatikan adalah dosis suplemen karena terdapat perbedaan antara dosis harian dengan dosis untuk tubuh dengan dengan penyakit tertentu. Dalam rangka meningkatkan pengetahuan di masa pandemi, masyarakat juga diberikan edukasi dosis suplemen untuk mengatasi Covid-19. Batas maksimal

penggunaan vitamin dan mineral tak kalah penting untuk disampaikan, karena tubuh hanya dapat menyerap nutrisi dengan kadar tertentu. Penggunaan suplemen yang melebihi batas maksimal dapat menyebabkan toksisitas, memperberat kerja organ ekskresi hingga menimbulkan berbagai macam penyakit antara lain gangguan pencernaan, gangguan ginjal, gangguan saraf dan lain-lain.

Tabel 2. Hasil Postest dan Pretest

No	Peserta	Nilai Pre-Test	Nilai Post-Test
1	A	58.33	50
2	B	50	58.33
3	C	33.33	100
4	D	58.33	91.67
5	E	66.67	100
6	F	58.33	50
7	G	50	83.33
8	H	58.33	75
9	I	50	58.33
10	J	58.33	91.67
11	K	58.33	100
12	L	58.33	100
13	M	50	58.33
14	N	58.33	75
15	O	75	100
16	P	66.67	100
17	Q	66.67	91.67
18	R	50	100
19	S	66.67	100
20	T	66.67	75

Setelah pemaparan materi dan diskusi masyarakat selesai, masyarakat diberikan soal post-test untuk mengukur pengetahuan masyarakat setelah pemberian edukasi, sehingga dapat diketahui apakah edukasi yang diberikan tersampaikan dengan baik atau tidak. Berdasarkan hasil pre-test dan pos-test pada tabel 4.1 diketahui bahwa 90% masyarakat mengalami peningkatan pengetahuan setelah pemberian edukasi. Hal ini diharapkan dapat berdampak positif terhadap peningkatan kesehatan masyarakat sehingga dapat terhindar dari infeksi Covid-19 dan menekan penyebarannya.

KESIMPULAN

Edukasi Penggunaan Suplemen Serta Konsumsi Buah dan Sayur Sebagai Sumber Nutrisi Untuk Menjaga Imunitas Pada Masa Pandemi Covid-19 di Kecamatan Johar Baru berhasil dilaksanakan dengan baik. Hal ini dapat dilihat dari peningkatan pengetahuan masyarakat setelah diberikan edukasi. Masyarakat juga diberikan buku yang dapat menjadi pedoman dan agar dapat memahami materi lebih baik lagi.

SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dapat dilanjutkan dengan pengolahan buah dan sayur menjadi makanan sehat dan bergizi tinggi untuk menunjang kebutuhan nutrisi serta penggunaan suplemen sebagai pendamping.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayu. (2021). *Komisi VI Minta BUMN Farmasi Terdepan Atasi Kelangkaan Vitamin dan Obat-obatan Covid-19*. Www.Dpr.Go.Id.
<https://www.dpr.go.id/berita/detail/id/33717/t/Komisi+VI+Minta+BUMN+Farmasi+Terdepan+Atasi+Kelangkaan+Vitamin+dan+Obat-obatan+Covid-19>
- Badan Pusat Statistik Indonesia. (2020). *Di Masa Pandemi Akibat Covid-19: IPM Jakarta Tetap Tumbuh* (Issue 54). jakarta.bps.go.id
- Bimantara, D. E. (2020). Peran Vitamin C dalam Pengobatan COVID-19. *Majority Journal*, 9(1), 1–4.
- Eichhorn, T., Greten, H. J., & Efferth, T. (2011). Self-medication with nutritional supplements and herbal over-the-counter products. *Natural Products and Bioprospecting*, 1(2), 62–70. <https://doi.org/10.1007/s13659-011-0029-1>
- Hasan, M., Levani, Y., Laitupa, A. A., & Triastuti, N. (2021). Pemberian Terapi Vitamin C pada COVID-19. *Jurnal Pandu Husada*, 2(2), 74. <https://doi.org/10.30596/jph.v2i2.5754>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Protokol Tata Laksana Covid-19 Buku Saku. *Kementerian Kesehatan*, 105. <https://www.papdi.or.id/pdfs/983/BukuPedomanTatalaksanaCOVID-195OPEdisi32020.pdf>
- Makmun, A., & Rusli, F. I. P. (2020). Pengaruh Vitamin C Terhadap Sistem Imun Tubuh Untuk Mencegah Dan Terapi Covid-19. *Molucca Medica*, 12, 60–64. <https://doi.org/10.30598/molmed.2020.v13.i2.60>
- Rimbawan, Sukandar, D., Sulistiawati, F., & Ernawati, F. (2014). Pengaruh Suplementasi Multivitamin Mineral Terhadap Status Gizi Dan Kesehatan. *Gizi Indonesia*, 32(1), 30–36. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v32i1.64>
- Sadio, A., Gbeasor-Komlanvi, F., KONU, R., Bakoubayi, A., Tchankoni, M., Bitty-Anderson, A., Gomez, I., Denadou, C., Anani, J., Kouanfack, H., Kpeto, I., Salou, M., & Ekouevi, D. (2020). *Assessment of self-medication practices in the context of COVID-19 outbreak in Togo*. 1–9. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-42598/v1>