

# PENYULUHAN NUTRISI OPTIMAL SELAMA PANDEMI COVID-19

**Rita Halim, Raihana Suzan, Patrick Wiliam Gading**  
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi<sup>1</sup>  
Corresponding author email: [ritahalim\\_fkik@unja.ac.id](mailto:ritahalim_fkik@unja.ac.id)

## **Abstract**

*Adequate nutrition is an important factor in the development of the immune system to maintain its normal function. Maintaining a healthy diet during the Covid-19 Pandemic is very important because it can improve a good immune system and reduce the risk of chronic diseases and infections such as Covid 19 and its further complications. This activity aims to increase public knowledge and awareness of the importance of maintaining optimal nutritional intake during Covid 19.*

**Keywords: Nutrition, Covid 19, infection**

## **Abstrak**

Nutrisi yang adekuat merupakan faktor penting dalam perkembangan sistem imun untuk menjaga fungsi sistem imun berjalan dengan normal normal. Mempertahankan pola makan yang sehat selama Pandemi Covid 19 sangat penting karena dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan menurunkan risiko infeksi seperti Covid 19 maupun komplikasinya lebih lanjut. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga asupan nutrisi yang optimal selama Covid 19.

**Kata kunci : Nutrisi, Covid 19, infeksi**

---

## **PENDAHULUAN**

*World Health Organization (WHO)* mengungkapkan bahwa wabah akibat virus COVID-19 ditetapkan sebagai pandemi global pada tanggal 11 Maret 2020. Status ini dinyatakan setelah terjadi peningkatan kasus positif di luar China tiga belas kali lipat di 114 negara dengan angka kematian saat itu mencapai 4.291 jiwa.<sup>1</sup> Kasus terkonfirmasi positif Covid 19 di

Indonesia terus mengalami peningkatan. Data pada tanggal 29 Juni 2021 jumlah kasus konfirmasi positif di Indonesia mencapai 2.156.465 kasus, 1.869.606 kasus sembuh, dan 58.024 kasus meninggal. Sementara itu 10 provinsi di Indonesia dengan kasus konfirmasi tertinggi adalah: Jawa Timur, DKI Jakarta, Sulawesi Selatan, Jawa Tengah, Jawa

Barat, Kalimantan Selatan, Sumatra Selatan, Papua, Sumatra Utara dan Banten.<sup>2</sup> Sementara itu di Provinsi Jambi Kasus konfirmasi positif juga mengalami peningkatan, tanggal 28 Juni 2021 kasus konfirmasi positif sebanyak 12.631 kasus, kasus sembuh sebanyak 10.800, dan kasus kematian sebanyak 253 kasus.<sup>3</sup>

Menjaga pola makan yang sehat sangat penting selama Pandemi Covid 19. Meskipun tidak ada makanan atau suplemen makanan yang dapat mencegah infeksi COVID 19, mempertahankan pola makan gizi seimbang yang sehat sangat penting dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh yang baik dan menurunkan risiko penyakit kronis dan infeksi. Hal-hal yang dapat dilakukan untuk meningkatkan daya tahan tubuh yaitu : makan makanan bergizi seimbang, cuci tangan dengan air mengalir dan sabun, serta rutin berolahraga.<sup>4</sup>

Status nutrisi yang optimal menjamin proses modulasi utama pada keadaan stres oksidatif dan inflamatori, di mana keduanya terkait dengan sistem imun. Faktanya, beberapa zat nutrisi dan metabolismenya adalah regulator langsung dari ekspresi gen pada kompartemen imun dan terlibat dalam maturasi, diferensiasi, dan respon sel imun. Pada dasarnya, nutrisi yang tepat akan membentuk suatu keadaan sistem imun yang dapat menghadapi segala konfrontasi apapun itu. Sebaliknya, nutrisi yang buruk akan membuat sistem kekebalan tubuh tidak dapat memberikan respon baik.<sup>5</sup> Nutrisi spesifik yang dapat memodulasi sistem imun disebut juga

imunonutrisi, untuk mempertahankan daya tahan tubuh tetap optimal kita perlu meningkatkan konsumsi makanan imunonutrisi tersebut seperti makanan yang mengandung vitamin A, C, E dan zink.<sup>6</sup>

Berdasarkan uraian diatas, maka diperlukan edukasi lebih lanjut kepada masyarakat mengenai pola asupan makan dan zat-zat imunonutrisi yang sebaiknya dikonsumsi untuk dapat meningkatkan daya tahan tubuh selama pandemi Covid 19. Dengan adanya kegiatan PPM ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait nutrisi yang optimal selama pandemi Covid 19.

## **METODOLOGI PELAKSANAAN**

### **PENGABDIAN**

Pengabdian Pada Masyarakat (PPM) yang akan dilakukan berupa penyuluhan terkait nutrisi optimal selama Pandemi Covid 19 yang kemudian akan dilanjutkan dengan dialog interaktif dengan masyarakat terkait materi tersebut, diakhir kegiatan TIM akan memberikan pertanyaan-pertanyaan singkat terkait materi tersebut untuk menilai sejauh mana pemahaman peserta terhadap materi yang sudah diberikan. Peserta pada kegiatan PKM ini adalah ibu-ibu Majelis Ta'lim Musolla Jauharul Wathon kecamatan Alam Barajo Kota Jambi

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema "Nutrisi optimal selama pandemi Covid 19" telah dilaksanakan pada tanggal 2 Juli 2021. Karena pada

saat itu kasus Covid 19 di Indonesia khususnya di Jambi sedang meningkat cukup tinggi maka kegiatan hanya dibatasi 15-20 peserta saja. Kegiatan dilaksanakan di Musolla Jauharul Wathon kecamatan Alam Barajo Kota Jambi dengan target peserta adalah ibu-ibu masjid ta'lim.

Kegiatan dilaksanakan secara *offline* dengan menerapkan Prokes yang ketat terhadap peserta seperti menjaga jarak dan tetap memakai masker selama kegiatan berlangsung. Kegiatan ini dimulai pukul 16.00 WIB, kegiatan diawali oleh pemberian materi oleh narasumber tentang Nutrisi Optimal selama Pandemi Covid 19. Setelah pemberian materi dilakukan sesi tanya jawab dan terlihat antusiasme dari peserta untuk bertanya terkait materi yang diberikan. Diakhir sesi kegiatan tim meminta *feedback* dari peserta tentang pelaksanaan kegiatan, masukan dari peserta antara lain meminta Tim Pengmas untuk memberikan penyuluhan secara berkala tentang kesehatan terutama yang berkaitan dengan Covid 19.

Pada materi yang disampaikan, narasumber menjelaskan bahwa konsumsi makanan dengan gizi seimbang selama pandemi covid 19 ini sangat penting untuk dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan menurunkan risiko penyakit kronis dan infeksi. Kecukupan gizi terutama vitamin dan mineral sangat diperlukan dalam mempertahankan sistem kekebalan tubuh yang optimal, sayuran

dan buah-buahan merupakan sumber terbaik berbagai vitamin, mineral dan serat. Vitamin dan mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh dan membantu imunitas tubuh. Dengan imunitas tubuh yang meningkat akan membantu dalam pencegahan wabah covid 19.<sup>3</sup> Selain itu narasumber juga menjelaskan zat-zat nutrisi yang dapat memodulasi sistem imun dan inflamasi atau yang disebut zat imunonutrisi. Imunonutrisi meliputi berbagai komponen gizi spesifik seperti protein, omega 3, vitamin C, vitamin E, vitamin A dan zink. Imunonutrisi ini dapat diberikan terpisah maupun secara bersamaan yang berpengaruh terhadap respon imunologik dan inflamasi.<sup>7</sup>

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya asupan nutrisi yang baik untuk meningkatkan daya tahan tubuh selama pandemi Covid 19.

Disarankan kegiatan penyuluhan kesehatan dilakukan secara berkala kepada kelompok masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan mereka dan meluruskan informasi-informasi yang tidak tepat yang beredar di masyarakat terkait dengan Covid 19.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Valerisha, A., Putra, M.A., 2020. Pandemi Global COVID-19 dan Problematika Negara-Bangsa: Transparansi Data Sebagai Vaksin Socio-digital? J. Ilm. Hub. Int. 131–137.

- <https://doi.org/10.26593/jihi.v0i0.3871.131-137>
2. Infeksi Emerging Kementerian Kesehatan RI.2021
  3. Corona - Pemerintah Provinsi Jambi. 2021 <http://corona.jambiprov.go.id/v2/#peta> (accessed 6.30.21).
  4. KEMENKES RI, n.d. Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi COVID 19.
  5. Di Renzo, L., Gualtieri, P., Pivari, F., Soldati, L., Attinà, A., Leggeri, C., Cinelli, G., Tarsitano, M.G., Caparello, G., Carrano, E., Merra, G., Pujia, A.M., Danieli, R., De Lorenzo, A., 2020. COVID-19: Is there a role for immunonutrition in obese patient? J. Transl. Med. 18. <https://doi.org/10.1186/s12967-020-02594-4>
  6. <https://covid19.kemkes.go.id/situasi-infeksi-emerging/situasi-terkini-perkembangan> coronavirus-disease-covid-19-19-juni-2021 (accessed 6.30.21).
  7. Angraini DI, Ayu R. The Relationship Between Nutritional Status and Immunonutrition Intake with Immunity Status. JUKE Unila. 2015;4(8):158–65.